



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CAMPUS SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOSÉ DIEGO BELÉM ALBUQUERQUE

**AS INFLUÊNCIAS DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA VIDA
ATIVA DOS ALUNOS**

Juazeiro do Norte
2019

JOSÉ DIEGO BELÉM ALBUQUERQUE

**AS INFLUÊNCIAS DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA VIDA ATIVA
DOS ALUNOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof.^a Me Pergentina Parente Jardim Catunda

Juazeiro do Norte
2019

JOSÉ DIEGO BELÉM ALBUQUERQUE

**AS INFLUÊNCIAS DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA VIDA ATIVA
DOS ALUNOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof.^a Me Pergentina Parente Jardim Catunda
Orientadora

Prof^o ou Prof^a Esp. Ou Me ou Ma ou Dr. Dr^a
Examinador (a)

Prof^o ou Prof^a Esp. Ou Me ou Ma ou Dr. Dr^a
Examinador (a)

Juazeiro do Norte
2019

AGRADECIMENTOS

A Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades.

Agradeço a minha orientadora por aceitar e ajudar a contribuir com este trabalho e compartilhar seu conhecimento, por sua paciência e amizade durante a produção desse trabalho.

Aos meus pais, pelo amor, incentivo e esforço para dar a melhor educação possível.

Agradeço a minha namorada por todo o apoio e incentivo durante os momentos difíceis.

Aos amigos que fiz durante a vida acadêmica que sempre ajudaram nas dificuldades.

AS INFLUÊNCIAS DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA VIDA ATIVA DOS ALUNOS

¹José Diego Belém ALBUQUERQUE

² Prof.^a Me Pergentina Parente Jardim CATUNDA

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Nos dias atuais onde a tecnologia reina nos intervalos das escolas, as práticas de atividade física ficaram esquecidas, isso é uma realidade que preocupa, hoje temos crianças com vários problemas de saúde devido ao sedentarismo. A prática de atividade física desenvolve os alunos por completo, tanto no âmbito físico e no intelecto, por isso temos que atrair os alunos para as aulas de Educação física e desenvolver atividades que busquem melhorar a vida do aluno. O objetivo desse estudo é identificar as influências da pratica de atividades físicas na vida dos alunos a partir das aulas de Educação Física. O estudo trata-se de uma revisão sistemática onde foram analisados estudos que buscaram resultados na identificação dos benefícios da atividade física na escola e da importância da Educação Física na promoção da saúde, realizada durante agosto até novembro de 2019, cujo período será realizado à consulta de artigos científicos selecionados através da busca no banco de dados do Scielo, Google Acadêmico e LILACS. O presente estudo considera que a Educação Física escolar é importante na vida dos alunos e que a prática constante de atividade física só trará benefícios para quem participa das aulas e assim tendo uma vida adulta mais saudável.

Palavras-chave: Educação Física; Saúde; Escola.

ABSTRACT

Nowadays, when technology reigns at school breaks, physical activity practices have been forgotten, this is a worrying reality; today we have children with various health problems due to physical inactivity. The practice of physical activity develops students completely, both physically and intellectually, so we have to attract students to physical education classes and develop activities that seek to improve the student's life. The aim of this study is to identify the influences of the practice of physical activities in the students' lives from the Physical Education classes. The study is a systematic review that analyzed studies that sought results in identifying the benefits of physical activity at school and the importance of Physical Education in health promotion, conducted during August until November 2019, which period will be held for consultation of selected scientific articles by searching the database of Scielo, Google Scholar and LILACS. This study considers that school physical education is important in students' lives and that the constant practice of physical activity will only bring benefits to those who participate in classes and thus having a healthier adult life.

Key Words: Physical education; Cheers; School

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde estima que as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são hoje responsáveis pela maioria das doenças e mortes em muitos países. (RANGEL; FREITAS; ROMBALDI, 2015.)

Em seu estudo Pelegrini et al. (2008) afirma que programas de educação para a saúde são importantes para a conscientização de jovens e adolescentes sobre os riscos de não praticarem atividade física, assim minimizando possíveis adultos sedentários e conseqüentemente obesos.

Silva et al. (2013) constatou em seu estudo que 99,8 % dos jovens sabem dos benefícios que a pratica de exercícios físicos, isso mostra que a grande maioria dos nossos jovens sabem que ter uma vida ativa melhora a qualidade de vida.

Em crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade. Ainda, é mais provável que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo (LAZZOLI et al, 1998).

Para Nahas e Garcia (2010) a Educação Física passou a ser vista como uma forma de melhorar como pessoa, já que ela trabalha o indivíduo por completo. As pessoas nos dias atuais procuram profissionais de Educação Física para conseguirem uma melhor qualidade de vida, ajudar na motivação nas tarefas do dia a dia, educar e entre outros.

Historicamente a Educação Física ocidental moderna tem ensinado o jogo, a ginástica, as lutas, à dança, os esportes. Poderíamos afirmar então que estes são conteúdos clássicos (SOARES, 1996).

Observando algumas respostas obtidas na pesquisa de Darido (2004), em relação sobre a participação dos alunos nas aulas de Educação Física, observamos que 89% dos alunos participam das aulas de Educação Física, outro ponto interessante da mesma pesquisa foi sobre os conteúdos ministrados nessas aulas, que predominaram os conteúdos esportivos. Podemos perceber também que os alunos têm consciência sobre os benefícios das atividades físicas e a grande maioria não à procura por estética, mas sim por saúde.

O exercício físico realizado no ambiente escolar envolve uma série de atividades que sob a orientação do profissional de Educação Física, serão importantes para o desempenho físico, social, mental e intelectual do escolar, que em sua

caminhada estudantil precisa adotar um estilo de vida saudável, para garantir saúde e qualidade de vida (COLÉGIO NOSSA SENHORA DAS NEVES, 2011).

A prática de atividade física desenvolve os alunos por completo, tanto no âmbito físico e no intelecto, por isso temos que atrair os alunos para as aulas de Educação física e desenvolver atividades que busquem melhorar a vida do aluno.

O hábito de praticar exercício físico regular e permanentemente está relacionado com a prática de Educação Física na idade escolar, e esta atitude é fundamental para os cuidados com o corpo e com a saúde (ULASOWICZ, 2010).

O objetivo desse estudo é identificar as influências da prática de atividades físicas na vida dos alunos a partir das aulas de Educação Física, buscando saber qual a metodologia utilizada dentro das aulas e o tempo de que o aluno fica ativo durante as aulas.

Sabendo da importância da Educação Física e dos seus benefícios no desenvolvimento motor e cognitivo das crianças que tem como a disciplina de Educação Física na escola regulamente, levanta-se vários questionamentos sobre o que essas aulas beneficiam e acrescentam na vida dos alunos. E nesse estudo buscaremos saber como a Educação Física influencia para que os alunos tenham uma vida ativa?

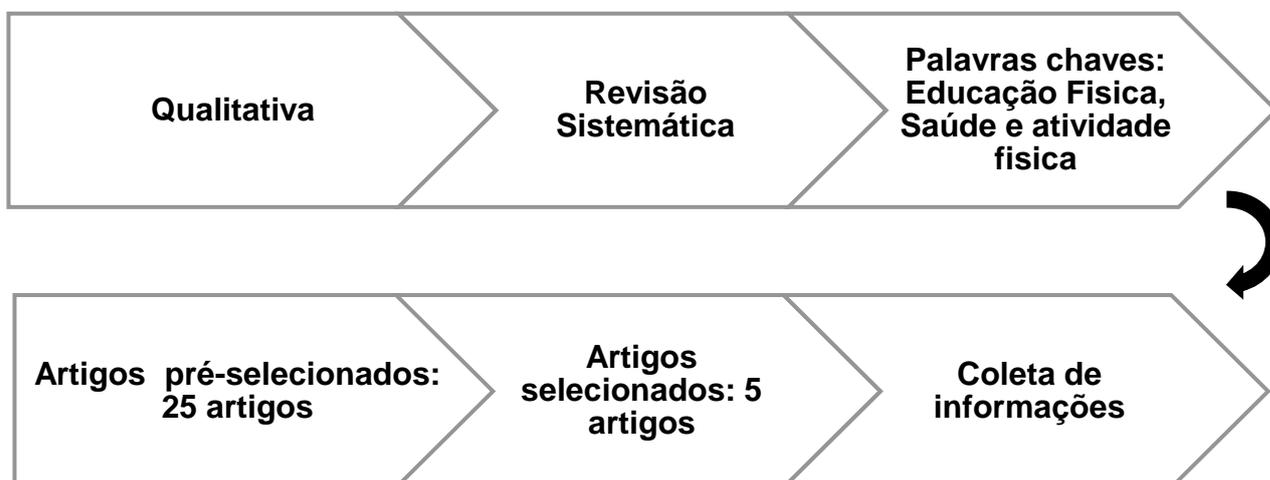
MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo trata-se de uma revisão sistemática onde foram analisados estudos que buscam resultados na identificação dos benefícios da atividade física na escola e da importância da Educação Física na promoção da saúde.

Para Rother (2007) artigos de revisão, são estudos que utilizam informações bibliográficas já existentes e resultados de estudos de vários autores, com o objetivo de fundamentar teoricamente o problema que é investigado na pesquisa. A revisão sistemática da literatura constitui um método moderno para a avaliação de um conjunto de dados simultaneamente (ATALLAH E CASTRO, 1998).

Foram usados artigos científicos, livros, monografias, anais que esteja no banco de dados do Scielo, Google Acadêmico e LILACS. Para chegar a esses estudos, foram usadas as seguintes palavras chaves: Educação Física, saúde, atividade física, escola. Para um pré-seleção foi feita a leitura dos resumos e os que não estavam de acordo com a proposta do estudo foram descartados.

Os critérios de inclusão para os estudos estarem aptos são: estudos que estejam na língua portuguesa e estudos que tenham sido publicados entre 2007 e 2019.



RESULTADOS E ANALISE DOS DADOS

Para obter os resultados da pesquisa, foram pré-selecionados 25 (vinte e cinco) artigos, usando as palavras chaves: Educação Física, saúde, atividade física, escola, no Google acadêmico, Scielo e LILACS, onde foi feita uma leitura do resumo de cada artigo e os que não atenderam aos objetivos da pesquisa foram descartados. Foram selecionados 5 (cinco) artigos onde foram analisados pelo título, objetivo, metodologia, público pesquisado e resultados. Os resultados estão divididos em categorias e tabelas, onde cada artigo está listado e feito a descrição dos itens acima citados.

A tabela abaixo mostra quais são os artigos que foram usados nesse estudo, nela contém os autores e o título dos trabalhos.

Autor(es)	Título
Viviane Sabino da Silva et al. (2010)	A importância da Educação Física Escolar no desenvolvimento motor de crianças nos anos iniciais do ensino fundamental. Visão dos responsáveis

Pedro Torrado et. al. (2016)	Atividade física na adolescência: a importância do apoio e dos níveis de atividade física dos amigos.
Mariana Camargo Frey (2007)	Educação Física no Ensino Médio. A opinião dos alunos sobre as aulas.
Vanilson Batista Lemes et. al.(2017)	Efeitos da Educação Física sobre indicadores de saúde cardiometabólica em jovens e adultos com diferentes ocorrências de estresse.
Sabrina F. Domingues et. al. (2011)	Intensidade das aulas de educação física em escola pública e privada mediante medida objetiva.

Fonte: Autor da pesquisa, 2019

Os resultados abaixo são dispostos em 4 (quatro) categorias, onde cada uma delas tem uma tabela mostrando dados obtidos e selecionados de cada artigo. As categorias são: quanto aos objetivos dos artigos, quanto às técnicas utilizadas para as coletas de dados, quanto ao público pesquisado e quanto aos principais resultados dos artigos.

Categoria 1 - Quanto aos objetivos dos artigos

Os artigos selecionados eles têm como objetivo mostrar a importância da Educação Física escolar e quais os benefícios da prática de atividade física.

Título	Objetivo
A importância da Educação Física Escolar no desenvolvimento motor de crianças nos anos iniciais do ensino fundamental. Visão dos responsáveis.	Analisar e descrever a importância da Educação Física Escolar no desenvolvimento motor de crianças nos anos iniciais do ensino fundamental, na visão dos responsáveis.
Atividade física na adolescência: a importância do apoio e dos níveis de atividade física dos amigos.	Analisar a importância do apoio e dos níveis de atividade física (AF) dos amigos na prática de AF formal, informal, desporto escolar, total, e AF moderada a

	vigorosa, de adolescentes do 9º e 12º ano.
Educação Física no Ensino Médio. A opinião dos alunos sobre as aulas.	Descrever a opinião dos alunos do Ensino Médio sobre suas aulas de Educação Física considerando alguns aspectos: gosto pelas aulas, importância atribuída à disciplina, benefícios percebidos, preferências e participação.
Efeitos da Educação Física sobre indicadores de saúde cardiometabólica em jovens e adultos com diferentes ocorrências de estresse.	Verificar os efeitos de uma proposta de Educação Física escolar sobre indicadores de saúde cardiometabólica em alunos com diferentes ocorrências de sentimento de estresse auto relatado na educação de jovens e adultos.
Intensidade das aulas de educação física em escola pública e privada mediante medida objetiva.	Quantificar e comparar as intensidades das AF praticadas na EF em escola pública (EPU) e privada (EPR), além de identificar a contribuição relativa dessas aulas para o alcance das recomendações diárias de AF (RAF).

Fonte: Autor da pesquisa, 2019

Pode-se observar que mesmos estudos com algumas diferenças entre seus objetivos, eles ressaltam e concordam entre si do papel que a Educação Física tem dentro da escola, mostrando quais os hábitos, analisando a importância dos níveis de atividade física e se as interações dentro da escola podem influenciar na prática, descrevendo as opiniões dos alunos sobre as aulas de Educação Física, verificando os efeitos da prática de atividade física em relação ao estresse, comparando as intensidades das aulas e mostrando as opiniões dos responsáveis.

Os objetivos citados na tabela acima são distintos, mas trazem abordagens que são importantes de serem analisadas e estudadas porque mostram como são desenvolvidas e estruturadas as aulas de Educação Física dentro da escola e estudos com esses objetivos servem como um modelo para os professores planejarem as suas aulas, ele portando o conhecimento dos resultados e estratégias adotadas desses estudos saberá como estruturar as suas aulas e assim atingir os seus objetivos traçados para determinada aula.

Categoria 2 - Quanto às técnicas utilizadas para as coletas de dados

Título	Metodologia
A importância da Educação Física Escolar no desenvolvimento motor de crianças nos anos iniciais do ensino fundamental. Visão dos responsáveis.	Estudo de caráter descritivo do tipo levantamento, um questionário com seis perguntas fechadas
Atividade física na adolescência: a importância do apoio e dos níveis de atividade física dos amigos.	Um questionário, de 16 escolas de Lisboa e Setúbal.
Educação Física no Ensino Médio. A opinião dos alunos sobre as aulas.	Um questionário compreendendo 10 questões, essas abertas e fechadas.
Efeitos da Educação Física sobre indicadores de saúde cardiometabólica em jovens e adultos com diferentes ocorrências de estresse.	Estudo pré-experimental realizado na educação de jovens e adultos.
Intensidade das aulas de educação física em escola pública e privada mediante medida objetiva.	As intensidades de duas aulas de EF em cada escola foram verificadas através do registro da frequência, utilizou-se o teste de Kolmogorov–Smirnov para testar a normalidade e Mann-Whitney entre os grupos

Fonte: Autor da pesquisa, 2019

Nota-se que a maioria dos estudos se diferem na metodologia utilizada, 3 (três) deles utilizam questionários para obter os resultados, um deles faz um estudo transversal, um faz um estudo pré-experimental e outro fez vários testes para o ter os seus resultados.

Observa-se que os estudos que usaram a técnica de questionário para obter resultados foi a mais utilizada dentre os artigos selecionados. Pode-se definir questionário como a técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos (GIL, 1999. p.121).

Ainda sem seu estudo Gil (1999. p. 122) fala das vantagens e desvantagens de usar essa metodologia na pesquisa, podemos pontuar como vantagem o anonimato das pessoas que responderem, permite que as pessoas respondam na hora que lhes convêm e pode abranger uma enorme quantidade de pessoas. As desvantagens

podem ser a exclusão de pessoas que não sabem ler e escrever, as perguntas podem ser interpretadas de formas diferentes.

Categoria 3 - Quanto ao público pesquisado

Título	Público pesquisado
A importância da Educação Física Escolar no desenvolvimento motor de crianças nos anos iniciais do ensino fundamental. Visão dos responsáveis.	Quarenta responsáveis legais, de cada criança matriculada regularmente em escolas públicas da Zona Norte da Cidade do Rio de Janeiro.
Atividade física na adolescência: a importância do apoio e dos níveis de atividade física dos amigos.	783 adolescentes, de 16 escolas de Lisboa e Setúbal.
Educação Física no Ensino Médio. A opinião dos alunos sobre as aulas.	49 estudantes de ambos os sexo em duas escolas da periferia da Grande São Paulo.
Efeitos da Educação Física sobre indicadores de saúde cardiometabólica em jovens e adultos com diferentes ocorrências de estresse.	39 estudantes, sendo 20 do sexo feminino, na educação de jovens e adultos.
Intensidade das aulas de educação física em escola pública e privada mediante medida objetiva.	29 alunos de Escola Pública e 27 alunos de Escola Privada.

Fonte: Autor da pesquisa, 2019

Dos cinco artigos selecionados para serem usados na pesquisa, 4 (quatro) usam alunos de escolas, devidamente matriculados, sem se importar com o sexo. A faixa etária varia um pouco, devido a um estudo usar alunos da EJA (Educação de Jovens e Adultos). Um artigo usa a opiniões dos responsáveis para obter os resultados.

De acordo com Oliveira e Grácio (2005) quanto mais heterogenia é a população maior será a amostra que irá representar as características gerais daquela população, e a amostra para ser representativa, ela deve abranger cerca de 10% a 20% da população, e com isso os resultados tem uma significância maior pelo fato de ter maior quantidade de amostra e características diversas.

Categoria 4 - Quanto aos principais resultados dos artigos

Título	Principais resultados
A importância da Educação Física Escolar no desenvolvimento motor de crianças nos anos iniciais do ensino fundamental. Visão dos responsáveis.	Crianças estimuladas nas aulas de Educação Física, obtêm um resultado satisfatório, desenvolvendo-se de forma mais coordenada.
Atividade física na adolescência: a importância do apoio e dos níveis de atividade física dos amigos.	Os resultados obtidos revelaram que, em ambos os anos de escolaridade, os níveis de AF são reduzidos, e tanto no 9º como no 12º ano estavam abaixo das necessidades das crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos para a promoção da saúde
Educação Física no Ensino Médio. A opinião dos alunos sobre as aulas.	Verificamos que os alunos do Ensino Médio gostam das aulas de Educação Física, mas não a consideram importante.
Efeitos da Educação Física sobre indicadores de saúde cardiometabólica em jovens e adultos com diferentes ocorrências de estresse.	Como principais resultados percebe-se que 44% dos escolares apresentavam estresse alto no pré-teste, reduzindo para 38% ao final da intervenção.
Intensidade das aulas de educação física em escola pública e privada mediante medida objetiva.	O tempo total da Educação Física que contribuíram para as recomendações diárias de atividade física foram 21,5 e 19,5 min., e a duração total das aulas foram de 33,5 e 30,0 min. para a escola pública e Escola privada, respectivamente.

Fonte: Autor da pesquisa, 2019

Vemos que em cada estudo as aulas de Educação Física são estudadas e compreendidas de várias formas e de diferentes pontos de vista, o que nos dá uma visão ampla de como essa disciplina é importante, mas não só importante em um contexto escolar, mas também na inserção dos alunos nas relações da sociedade atual.

No estudo de Torrado et. al., (2016) mostra que dentre todos os alunos pesquisados, os que tinham os níveis de atividade física superiores aos outros,

constatou que recebiam mais apoio de seus amigos, isso mostra que a Educação Física é uma forma de socialização entre os alunos, que quanto maior for o apoio de ambos, os níveis de atividade física tentem a aumentar e conseqüentemente se tornará um adulto menos sedentário.

Frey (2007) concluiu em seu estudo que, os alunos do Ensino Médio vêm a prática de atividade física dentro da escola como uma obrigação e diversão e que as aulas de Educação Física não são importantes, o autor aponta que isso pode está acontecendo porque as aulas não têm uma contextualização com os temas abordados. Saúde, desempenho físico e a prática de esportes são os benefícios que os alunos julgaram ser mais importantes, é um pouco contraditório, os alunos sabem dos benefícios que as aulas têm e a consideram não importante.

Contrapondo os resultados de Frey (2007) que os alunos julgaram as aulas de Educação Física como não importante, o estudo de Candêa et al., (2011) constata que 82% dos responsáveis consideram que a aula de Educação Física é muito importante e importante para seus filhos.

Candêa et al., (2011) afirma que quando mais cedo os alunos têm aulas de Educação física mais habilidades motoras eles iram desenvolver e ainda ressalta o papel do professor de Educação Física no desenvolvimento dos alunos, que quando elas são bem estimuladas elas obtêm resultados satisfatórios.

A Educação Física é uma disciplina de suma importância para o currículo escolar, não apenas porque tem a capacidade de desenvolver e aprimorar as habilidades motoras, mas por contribuir de forma relevante para o processo de ensino-aprendizagem, dinamizando o ensino. (MIQUELIN et al., 2015)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo considera que a Educação Física escolar é importante na vida dos alunos e que a prática constante de atividade física só trará benefícios para quem participa das aulas e assim tendo uma vida adulta mais saudável. Outros pontos importantes que podem ser notados é que todos os estudos analisaram a Educação Física escolar de formas diferentes, tanto quem participava como observadores (responsáveis), isso mostra o quanto é importante alertar e conscientizar cada vez mais nossos alunos da pratica de atividade física e da participação nas aulas.

Um alerta também para os professores, que busquem tornar as aulas mais atrativas e mais participativas, planejar as aulas, traçar objetivos, fazer com que o aluno seja mais participativo, sempre buscando alcançar o bem-estar dos alunos e assim tornando as aulas em um ambiente em que os alunos possam se sentir bem e onde possa esquecer os problemas do dia-a-dia.

Sugestões para próximos estudos é procurar outras formas de como a Educação Física é aplicada e usada dentro das escolas e também no aprofundamento de temas que são poucos estudados e que são muito relevantes, como o uso de tecnologias dentro das aulas.

REFERÊNCIAS

ATALLAH, Alvaro Nagib; CASTRO, Aldemar Araujo. Revisão sistemática da literatura e metanálise. **Medicina baseada em evidências: fundamentos da pesquisa clínica**. São Paulo: Lemos-Editorial, p. 42-8, 1998.

COLÉGIO NOSSA SENHORA DAS NEVES. A Educação Física Escolar como via de educação para a Saúde. Natal, RN, 2011.

CANDÊA, L. et al. A importância da Educação Física Escolar no desenvolvimento motor de crianças nos anos iniciais do ensino fundamental. Visão dos responsáveis. **Revista Digital EFDeportes.com**, v. 16, p. 156, 2011.

DA SILVA, Viviane Sabino et al. A importância da Educação Física Escolar no desenvolvimento motor de crianças nos anos iniciais do ensino fundamental. Visão dos responsáveis. 2010.

DARIDO, Suraya Cristina. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 18, n. 1, p. 61-80, 2004.

DOMINGUES, Sabrina Fontes et al. Intensidade das aulas de educação física em escola pública e privada através de medida objetiva. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 19, n. 2, p. 26-32, 2011.

FREY, Mariana Camargo. Educação Física no Ensino Médio: a opinião dos alunos sobre as aulas. **Lecturas: Educación Física y Deportes, Buenos Aires**, v. 113, n. 12, 2007.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 4, n. 4, p. 107- 109, 1998.

LEMES, Vanilson Batista et al. Efeitos da educação física sobre indicadores de saúde cardiometabólica em jovens e adultos com diferentes ocorrências de estresse. **Revista Ciência e Conhecimento–ISSN**, v. 2177, n. 3483, p. 47, 2017.

MIQUELIN, Eric Carvalho et al. **A EDUCAÇÃO FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL**. 2015.

NAHAS, Markus Vinicius; GARCIA, Leandro Martin Totaro. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 24, n. 1, p. 135-148, 2010.

OLIVEIRA, Ely Francina Tannuri de; GRÁCIO, Maria Cláudia Cabrini. Análise a respeito do tamanho de amostras aleatórias simples: uma aplicação na área de Ciência da Informação. **Revista de Ciência da Informação**, v. 6, n. 3, p. 1-11, 2005.

PELEGRINI, Andreia; SILVA, Rosane Carla Rosendo da; PETROSKI, Edio Luiz. Relação entre o tempo em frente à TV e o gasto calórico em adolescentes com diferentes percentuais de gordura corporal. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 10, n. 1, p. 81-4, 2008.

RANGEL, Sonia Regina Valente; FREITAS, Matheus Pintanel; ROMBALDI, Airton José. Atividade física e comportamento sedentário: prevalência e fatores associados em adolescentes de três escolas públicas de Pelotas/RS. **BIOMOTRIZ**, v. 9, n. 1, 2015.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta paulista de enfermagem**, v. 20, n. 2, 2007.

SILVA, Marcelo Guimarães. A importância da Educação Física como componente curricular da educação básica na formação do cidadão do Ensino Fundamental: Estudo de caso com alunos do 9º ano da Rede Pública Estadual da cidade de Resende/RJ. **CADERNOS UniFOA CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA**, 2013.

SOARES, Carmen Lucía. Educação Física escolar: conhecimento e especificidade. **Revista Paulista de Educação Física**, p. 6-12, 1996.

TORRADO, Pedro et al. Atividade física na adolescência: a importância do apoio e dos níveis de atividade física dos amigos. **Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte**, v. 11, n. 2, p. 297-303, 2016.

ULASOWICZ, Carla. A influência de um programa de ensino sobre a motivação para a prática de atividades físicas. 2010. **Tese de Doutorado**. Universidade de São Paulo.