

Artículo de investigación

## IMPACTO DE UN PROGRAMA DE ORIENTACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO Y CONSUMO ALIMENTARIO EN EL IFSC / CAMPUS CANOINHAS

*Impact of a physical exercise or food consumption orientation program in the IFSC/Campus Canoinhas*

*Impacto de um programa de orientação de exercício físico e consumo alimentar no IFSC/Campus Canoinhas*

---

Maristela Milanski  
Paulo Severino da Silva  
Ana Carolina de Sena Moura Aquino

---

Recepción: 04/04/18 Aceptación: 07/09/18

### Resumen

Los programas que incentivan la práctica del ejercicio físico, son cada vez más difundidos y divulgados en todo el mundo. Son importantes en el mantenimiento y prevención de enfermedades porque logran una mejor calidad de vida asociada a una alimentación sana; sin embargo, se observa en estudios, una elevada incidencia de sedentarismo en la población, especialmente en adolescentes. Se implementó un programa de orientación de ejercicio físico y alimentación, con los alumnos de los cursos técnicos integrados a la enseñanza media del IFSC / Campus Canoinhas. El objetivo de esta investigación fue la de verificar el impacto del mismo. Participaron en este estudio todos los alumnos de la Enseñanza Media Integrada (n=70). Los estudiantes recibieron charlas sobre el conocimiento de la alimentación y la práctica de ejercicio físico. Al final respondieron un cuestionario con diez preguntas. Los resultados fueron positivos, aunque sólo 16 (22,8%) realizaron cambios en sus hábitos, debido a las prácticas, pero la mayoría (95,7%) consideran que las prácticas y los conocimientos adquiridos fueron importantes para poder reflexionar sobre sus hábitos. Los estudios fueron necesarios para verificar qué factores interfieren en la actitud de los alumnos para que logren una figura activa y saludable, con el objetivo de mejorar la calidad de vida.

**Palabras clave:** adolescentes, consumo de alimentos, ejercicio físico, salud, calidad de vida.



## Abstract

Programs to encourage the practice of physical exercise are increasingly spread around the world. It is known its importance for the maintenance and prevention of diseases and improvements in the quality of life associated with a healthy diet, even so, it is observed in studies, a high incidence of sedentary lifestyle in the population, especially in adolescents. A program of orientation of physical exercise and food consumption was implanted with the students of the Technical Courses Integrated to the High School of the IFSC / Campus Canoinhas and the objective of this research was to verify the impact of it. All students of Integrated High School (n=70) participated in this study, they received lectures, activities and interventions focused on knowledge about food and physical exercise. At the end they answered a questionnaire with ten questions. The results were positive, although only 16 (22,8%) made changes in their habits because of the interventions, but the majority (95,7%) considered that the interventions and acquired knowledge were important to reflect on their habits. New studies are needed to see which factors interfere in the attitude to adopt an active and healthy posture with the aim of improving the quality of life.

**Keywords:** teenagers, food consumption, physical exercise, health, quality of life.

---

## Resumo

Programas de incentivo à prática de exercício físico estão cada vez mais difundidos e divulgados em todo o mundo. É sabido a sua importância para a manutenção e prevenção a doenças e melhorias na qualidade de vida associada a uma alimentação saudável, mesmo assim, observa-se em estudos, uma elevada incidência de sedentarismo na população, em especial em adolescentes. O objetivo deste trabalho foi verificar o impacto da implantação de um programa de orientação de exercício físico e consumo alimentar para alunos dos cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio do IFSC/Campus Canoinhas. Participaram deste estudo todos os alunos do Ensino Médio Integrado (n=70), que receberam palestras, atividades e intervenções voltadas ao conhecimento sobre alimentação e a prática de exercício físico. No final responderam um questionário com dez questões. Os resultados mostram que a maioria dos alunos (95,7%) consideram que as intervenções e os conhecimentos adquiridos foram importantes para refletir sobre seus hábitos e 16 alunos (22,8%) declararam que realizaram mudanças em seus hábitos por causa das intervenções. Novos estudos são necessários para verificar quais fatores interferem na atitude para que adotem uma postura ativa e saudável com o objetivo de melhorar a qualidade de vida.

**Palavras-chave:** adolescentes, consumo alimentar, exercício físico, saúde, qualidade de vida.

---

## Introdução

A prevalência da obesidade vem crescendo mundialmente, sendo que dados em estudos de Friedrich, (2015) mostram que no Brasil o número de escolares obesos tem aumentado, se tornado um problema de saúde pública. Mondini e Monteiro (1994) atribuem esse aumento contínuo da prevalência do sobrepeso e da obesidade infantil às transformações ocorridas diante da modernização e urbanização associadas à adoção de um estilo de vida sedentário e uma alimentação inadequada com a diminuição do consumo de frutas e verduras e o aumento do consumo de alimentos industrializados. A Organização Mundial de Saúde recomenda que crianças e adolescentes pratiquem exercício físico de intensidade moderada e vigorosa por pelo menos 60 minutos por dia, acumulando 300 minutos por semana (WHO, 2010), porém dados demonstrados por Friedrich (2015) apontam que a maioria de crianças e adolescentes passam mais de 2 horas assistindo televisão por dia, contrariando essa recomendação, corroborando com o aumento da obesidade e patologias hipocinéticas. De acordo com Santos (2006), o sedentarismo pode ser definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física, no qual o indivíduo consome poucas calorias por semana com atividades ocupacionais, consequências atribuídas à vida moderna, pois do ponto de vista físico, o ser humano foi preparado para um tipo de vida extremamente ativa e isso mudou radicalmente.

A prática de exercício físico regular associada à mudança de hábitos alimentares, ainda é uma recomendação eficiente para a prevenção e tratamento de patologias hipocinéticas, na redução da pressão arterial, na diminuição do estresse (GUIMARÃES, BORTOLOZO E LIMA, 2013), ajuda a melhorar a composição corporal, melhora o controle glicêmico (KRINSKI et al., 2006). O exercício e treinamento físico na infância e na adolescência aumenta a potência aeróbica, o que leva ao aumento do VO<sub>2</sub>max que leva ao aumento da massa muscular (LAZZOLI et al., 1998). Em estudos realizados por Nóbrega (1999), o exercício físico mostrou ter benefícios para ambos os sexos e qualquer faixa etária, como melhor controle da glicemia, melhora do perfil lipídico, redução da composição corporal, melhor controle da pressão arterial, além disso, o exercício físico em adolescentes melhora a satisfação com a vida, que está associada a autoestima e a autoconfiança (LUCAS et al., 2012). No entanto, estudos de Pollock et al (1986) demonstram fortes evidências de que de 80 a 86% dos adultos obesos tem sua origem na sua infância e adolescência, corroborando, Guedes e Grondin (2002) afirmam que muitos dos hábitos adquiridos na juventude podem ser transferidos para a fase adulta. Ainda para Pollock et al (1986)

a obesidade infantil está mais associada à inatividade física do que a superalimentação, portanto, a preocupação deveria ser com a diminuição do sedentarismo, pois a obesidade atualmente é um dos grandes problemas da modernidade e que também atinge diretamente o adolescente. Kemper (1994) alerta que o maior decréscimo do nível de atividade física ocorre na adolescência, fase que é necessário proporcionar aos adolescentes a aquisição de conhecimentos e estimular atitudes positivas em relação a prática de exercício físico.

Deve-se oferecer independência e oportunizar experiências de exercícios físicos agradáveis e que o mesmo se identifique com eles, que não vá fazer por fazer, que sinta prazer no exercício escolhido para que se sinta estimulado e que garanta a aderência na prática do exercício e assim, gradativamente se torne ativo, com isto, resguardando a percepção de competência isto é, adquiram autonomia na escolha e prática do exercício físico com aquisição de conhecimentos e estímulo de atitudes positivas, objetivando estimular os adolescentes que mais precisam se exercitar (sedentários e obesos) a adotarem um estilo de vida saudável se tornando um indivíduo ativo (GIANNICHI; MARINS, 2003). Campanhas para promover um estímulo de vida fisicamente ativo e hábitos alimentares saudáveis parecem ser de grande importância, uma vez que a adoção de comportamentos ativos tende a se perpetuar ao longo do tempo. Reis e Carvalho (2013) reforçam que para se ter hábitos saudáveis, esse incentivo deve começar durante a infância e adolescência, com a alimentação equilibrada que supra as necessidades nutricionais contribuindo para a promoção de uma vida melhor.

A educação alimentar e nutricional tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, favorecendo seu crescimento e desenvolvimento humano conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição (PNAN, 2013), embora o reconhecimento da alimentação equilibrada não é suficiente para a adesão a um tipo de dieta, e de acordo com estudos (Morreale e Schwartz, 1995; De Castro, 1997; Milligan et al., 1997; Thompson et al., 1999) são inúmeros os motivos pelos quais o indivíduo pode não seguir a orientação alimentar tais como: orientação ou informação insuficiente, falta de interesse em modificar os hábitos, influência de outras pessoas, dinheiro, tempo, disponibilidade, entre outros, conforme citados por Radaelli e Recine (2004).

É preciso educar para a saúde, levando em conta todos os aspectos envolvidos na formação de hábitos e atitudes que acontecem no dia a dia, sendo necessário a elaboração e organização de um trabalho pedagógico planejado que motivem práticas de exercícios físicos e

hábitos alimentares saudáveis no cotidiano, fator que exige muitas vezes esforço e força de vontade. Estimase que pequenos aumentos nos níveis de atividade física em populações sedentárias poderiam causar um impacto significativo na redução de doenças crônicas. No entanto, embora a importância do exercício físico na manutenção da saúde seja bem aceita, os níveis dessas têm reduzido nas sociedades modernas, especialmente quando são consideradas as diferenças socioeconômicas (GOMES, SIQUEIRA e SCHIERI, 2001).

As pessoas iniciam programas de exercício físico e dietas alimentares saudáveis, mas não conseguem manter por um período contínuo de forma a incorporar efetivamente em sua rotina, e isso tem sido um desafio. Foram encontrados resultados positivos no que se diz respeito a melhoria de conhecimentos sobre alimentação saudável por parte dos escolares em todos os estudos revisados e por Araújo et al. (2017) e dentre alguns deles também foi possível identificar mudanças de comportamento alimentar. Nesta perspectiva, a escola é um lugar onde o tema promoção da saúde pode fazer com que os alunos se formem com autonomia e crítica, capazes de mudar a perspectiva da realidade onde vivem (BRASIL, 2011). O ambiente escolar apresenta grande potencial para a realização de ações educativas, sobretudo de Educação Alimentar e Nutricional e prática de exercício físico o que a torna responsável por promover ações educativas bem como para ampliar formação de bons hábitos. Diante disto, foi aplicado no IFSC/Campus Canoinhas, um programa de orientação de exercício físico e consumo alimentar para todos os alunos dos cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio, cujo objetivo foi verificar a eficácia deste programa quanto à mudanças atitudinais em relação a estes dois itens.

## Metodología

A pesquisa foi realizada por meio do projeto “Programa de orientação de atividade física e consumo alimentar” que foi aprovado pelo Edital - Nº 24/PRO-PPI/2016 do IFSC / Câmpus Canoinhas e se caracteriza como um levantamento de campo. O público-alvo deste trabalho foram os alunos do Curso Técnico Integrado em Alimentos, destes, 27 do sexo feminino e 7 do sexo masculino com idade de 15 e 16 anos, com a média de 15 anos de idade (n = 34) e os alunos do Curso Técnico Integrado em Edificações, 14 do sexo feminino e 22 do sexo masculino com idade de 15 e 16 anos com a média de 15 anos de idade (n = 36), totalizando um grupo amostral por conveniência de 70 alunos. Os alunos receberam uma explicação sobre o projeto e a importância do mesmo.

A duração do projeto foi de 12 semanas (maio a julho de 2016). Na segunda semana foi realizada uma palestra sobre consumo alimentar com informações a respeito da quantidade de açúcar e gordura existente em alguns alimentos. Logo em seguida, na terceira e quarta semana, foi montado um mural com informações/orientações sobre a relação do consumo excessivo de açúcar, gordura e sódio com os riscos para a saúde, nesse momento os alunos montaram uma exposição nomeada de “Você conhece o que você consome?” essa atividade foi orientada pela professora Ana Carolina Moura de Sena Aquino.

Na quinta semana eles participaram de uma palestra sobre os efeitos fisiológicos do exercício físico no corpo humano, na sexta semana eles tiveram palestra quanto à importância da prática de atividade física para a conscientização sobre saúde e qualidade de vida, exercício físico, instruções sobre roupas e calçado apropriado, consumo de água. E simultaneamente, da quinta até a oitava semana, nas sextas-feiras, por duas horas, foram realizadas atividades práticas como alongamento, relaxamento, consciência corporal, aprendizagem e jogo de basquete e atividades de resistência e velocidade. Essas atividades foram realizadas pela professora Maristela Milanski.

Na nona semana os alunos assistiram e participaram de um debate sobre o documentário “Muito além do peso” realizado pelos professores envolvidos no projeto. No final do debate eles receberam um questionário fechado com as seguintes questões:

1. Atualmente você considera que melhorou seus hábitos por causa das intervenções realizadas no IFSC - Câmpus Canoinhas e dos conhecimentos adquiridos sobre alimentação e prática de atividade física?
2. Você realizou alguma mudança nos seus hábitos de alimentação em casa por causa das intervenções?
3. As intervenções te motivaram a mudar seus hábitos quanto à prática de atividade física?
4. As intervenções te motivaram a se manter informado(a) e atualizado(a) em relação ao tema SAÚDE?
5. Passou a ter o hábito de beber água várias vezes durante o dia?
6. Passou a ingerir menos refrigerantes e outras bebidas com alto teor de açúcar?
7. Você passou a consumir frutas e verduras regularmente?
8. Passou a consumir menos doces, balas, bolos, bolachas recheadas?

9. Você considera que tem mais conhecimento/informações para optar por produtos mais saudáveis?
10. Você considera que as intervenções realizadas no IFSC - Câmpus Canoinhas e os conhecimentos adquiridos sobre alimentação e prática de atividade física foram importantes para você refletir sobre a saúdes e estilo de vida?

Os dados foram colhidos, analisados usando comparações entre as respostas, e expressos em números dispostos em tabela para maior facilidade de representação e verificação das relações entre eles.

## Resultados e discussões

A tabela 1 representa os dados obtidos dos alunos do Curso Técnico Integrado em Alimentos e do Curso Técnico Integrado em Edificações, totalizando um grupo

amostral de 70 alunos de acordo com as respostas obtidas para cada questão.

Tabela 1. Resultados obtidos com a aplicação do questionário respondido por 70 alunos dos Curso Técnico Integrado em Alimentos e Curso Técnico Integrado em Edificações do IFSC- Câmpus Canoinhas em julho de 2016 expressos em números.

De acordo com a tabela 1, vimos na questão 1 que a grande maioria dos alunos (n = 37) consideram que pouco melhoraram seus hábitos por causa das intervenções, em contrapartida, na questão 9 a maioria deles (n = 56) acreditam que adquiriram mais conhecimentos e informações para optarem por consumo de produtos saudáveis e que as intervenções motivaram a maioria deles (n = 41) a mudar seus hábitos como demonstra os dados na questão 3, já na questão 6 podemos verificar que a ingestão de refrigerantes e bebidas com alto teor de açúcar a maioria (n = 29) passou a ingerir um pouco menos, nossos resultados vem de encontro com dados obtidos em estudos realizados por Sichieri et al (2008) onde verificou

Pergunta	Número e % de respostas						
	Femenino			Masculino			
Gênero	Femenino	27	79,41%	Masculino	7	20,59%	-
Idade	15	23	67,65%	16	11	32,35%	-
1) Atualmente você considera que melhorou seus hábitos por causa das intervenções realizadas no IFSC - Câmpus Canoinhas e dos conhecimentos adquiridos sobre alimentação e prática de atividade física?	muito	10	29,41%	pouco	22	64,71%	não 2 5,88%
2) Você realizou alguma mudança nos seus hábitos de alimentação em casa por causa das intervenções?	muitas	11	32,35%	pouco	16	47,06%	não 7 20,59%
3) As intervenções te motivaram a mudar seus hábitos quanto à prática de atividade física?	muito	20	58,82%	pouco	12	35,29%	não 2 5,88%
4) As intervenções te motivaram a se manter informado(a) e atualizado(a) em relação ao tema SAÚDE?	muito	23	67,65%	pouco	10	29,41%	não 1 2,94%
5) Passou a ter o hábito de beber água várias vezes durante o dia?	sim	24	70,59%	não	10	29,41%	-
6) Passou a ingerir menos refrigerantes e outras bebidas com alto teor de açúcar?	sim	14	41,18%	não	6	17,65%	pouco 14 41,18%
7) Você passou a consumir frutas e verduras regularmente?	sim	22	64,71%	não	2	17,65%	pouco 10 29,41%
8) Passou a consumir menos doces, balas, bolos, bolachas recheadas?	sim	12	35,29%	não	12	17,65%	pouco 10 29,41%
9) Você considera que tem mais conhecimento/informações para optar por produtos mais saudáveis?	sim	32	94,12%	não	0	17,65%	pouco 2 5,88%
10) Você considera que as intervenções realizadas no IFSC - Câmpus Canoinhas e os conhecimentos adquiridos sobre alimentação e prática de atividade física foram importantes para você refletir sobre a saúdes e estilo de vida?	sim	33	97,06%	não	0	17,65%	pouco 1 2,94%

que após intervenção sobre o consumo de refrigerantes o grupo intervenção diminuiu o consumo de refrigerante mas não significativamente em relação ao seu grupo controle, o que pode ter sido influenciado por alguns fatores como a família, sugerindo que a conscientização e orientação deve se estender ao seguimento familiar pois, sem o apoio dos grupos sociais e familiares, não se consegue manter uma dieta saudável, corroborando Bento, Esteves e França (2015) afirmam que além de fatores como tempo, renda, entre outros, alimentos industrializados em geral são caracterizados como práticos, de consumo imediato, e que facilitam a preparação das refeições em casa, a mídia também pode influenciar o consumo e comportamentos alimentares não saudáveis, isso explicaria os resultados obtidos na questão 2 onde a maioria respondeu que pouco ( $n = 31$ ) ou não ( $n = 23$ ) realizou mudança nos seus hábitos de alimentação em casa e na questão 8 já que a maioria pouco ( $n = 21$ ) ou não ( $n = 29$ ) deixou de consumir alimentos como bolacha, doces, bolos, entre outros, o que pode ser justificado por Bento, Esteves e França (2015) que em seus estudos verificaram que o consumo desses alimentos se deve pelo preço, praticidade e gosto. Já na questão 4 a maioria deles se sentiram motivados a se manterem atualizados sobre o tema saúde.

Quanto ao consumo diário de água, a maioria deles ( $n = 47$ ) passou a ingerir mais água durante o dia como mostra os dados da questão 5 e mais frutas e verduras regularmente de acordo com a questão 7, essa mudança no comportamento alimentar também foi observada por Zancun (2008), fortalecendo a ideia de que programas como este podem ser eficazes para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis. Na questão 10, quando questionados sobre os conhecimentos adquiridos tanto sobre alimentação quanto sobre as práticas de exercício físico foram importantes para refletirem sobre a saúde e qualidade de vida quase em sua totalidade ( $n = 67$ ) responderam que sim, demonstrando que o processo de conscientização foi satisfatório. Andrade, Figueira Jr e Miranda (2014) em seu estudo verificou que 70% de sua amostra pratica exercício físico por se preocuparem com a saúde, e quando se trata da aula de educação física essa porcentagem aumenta pelos fatores esporte, saúde e socialização, o que nos remete a importância e responsabilidade na contribuição para que este indivíduo assuma uma postura positiva no que se refere a uma vida ativa, ressaltado pelos PCN's (1998) os professores devem mostrar conteúdos onde os alunos se identificam e saiam

da escola com o conhecimento adquirido. É o momento de um processo pela busca de identificação e afirmação sobre eles mesmos. E todo o processo de imagem e autoestima é de grande importância. Nesta construção, as experiências corporais adquirem uma dimensão significativa, cercada de dúvidas, conflitos, desejos, expectativas e inseguranças.

Quase sempre influenciados pela visão externa, o jovem e o adolescente questiona a sua imagem em relação à beleza, capacidades físicas, habilidades, limites, competências de expressão e comunicação, interesses e a Educação Física é responsável por abrir esse espaço de produção de conhecimento no ambiente escolar (BRASIL, 1998). De acordo com Guedes e Guedes (2001) a promoção a saúde no ambiente escolar deve e poderá estar incluída na proposta pedagógica da grade de disciplinas da escola, já que esta tem papel importante em relação a educação da personalidade e, como consequência no estilo de vida das pessoas, sendo de uma forma direta e indiretamente transmitida e estas crianças e adolescentes a visão dos benefícios da prática da atividade física uma escala a promoção a saúde.

## Conclusão

Este trabalho permitiu identificar que o impacto do programa de orientação de atividade física e consumo alimentar realizado com os alunos dos cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio do IFSC/Campus Canoinhas foi positivo no sentido de adquirir conhecimentos quanto às questões tratadas e na motivação de mudanças de hábitos, onde passaram a refletir sobre sua saúde e estilo de vida, embora não tenha ocorrido mudanças tão expressivas na prática do dia a dia, sendo importante ressaltar, que a educação é um processo, fruto de uma construção contínua e, desse modo, acredita-se que a prática constante de hábitos saudáveis pode ser estabelecida a partir de programas como este. Como considerações, podemos afirmar que o papel da educação alimentar e a importância da prática de atividade física na escola se faz importante e que essas ações educativas devem ser estimuladas objetivando mudanças no comportamento e que novos estudos são necessários para identificar quais são as barreiras existentes e fatores que influenciam no impedimento de uma mudança permanente para hábitos saudáveis.

## Bibliografía

- Andrade, E L; Figueira JR, A; Miranda, M L de J. (2014). *Ambiente escolar e atividade física: análise das variáveis e instrumentos utilizados em estudos na América do Norte e Europa*. Revista Brasileira Ciência e Movimentos, 22(1): 163-173
- Bento, I. C.; Esteves, J. M. M. E.; França, T. E. (2015). *Alimentação saudável e dificuldades para torná-la uma realidade: percepções de pais/responsáveis por pré-escolares de uma creche em Belo Horizonte/MG, Brasil*. Ciência & Saúde Coletiva, 20, 2389-2400.
- Brasil. Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição. (2010a). *Política Nacional de Suplementação de Ferro: relatório*. Brasília, DF. Disponível em: Acesso em: 10 jul, 2013.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2011). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Instrutivo PSE / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde.
- Brasil. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros curriculares nacionais: Educação física /Secretaria de Educação Fundamental*. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- Friedrich, R. R. (2015). *Efeito de um programa de intervenção com educação nutricional e atividade física na prevenção da obesidade em escolares: um estudo controlado randomizado*. Tese de doutorado, UFRGS, Porto Alegre, RS, Brasil.
- Giannichi, R. S.; & Marins, J. B. (2003). *Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático* (3ª ed) Shape, São Paulo.
- Gomes, V. B.; Siqueira, K. S; Sichieri, R.; (2001). *Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro*. Caderno Saúde Pública, 17, 969-976.
- Guedes, D. P.; Guedes, J. E. R. P. (2001). *Esforços físicos nos programas de educação física escolar*. Revista Paulista de Educação Física, 15(1), 33-44.
- Guedes, D. P.; Grondin L. M. (2002). *Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal*. Revista Brasileira de Ciência do Esporte. Campinas, n. 1 v. 24. p.23-45.
- Guimarães, A. A.; Bortolozzo, E. A. F.; Lima, D. F. R. (2013). *Prevenção de fatores de risco para doenças cardiovasculares: programa de nutrição e prática de atividade física para servidores de uma universidade pública do estado do Paraná*. Revista Eletrônica Fafit/Facic, 4, 10-18. Recuperado em 17 de maio, 2017, de <http://www.fafit.com.br/revista/index.php/fafit/article/viewFile/57/36>.
- Kemper, H. (1994). *The natural history of physical activity and aerobic fitness in teenagers*. In: *Advances in Exercise Adherence*. Champaign: Human Kinetics (R. Dishman, ed.), 293-318.
- Krinski, K. Et al. (2006). *Efeitos do exercício físico em indivíduos portadores de diabetes e hipertensão arterial sistêmica*. Revista Digital [Internet], 10, 93. Recuperado em 17 de maio, 2017, de <http://www.efdeportes.com/efd93/diabetes.htm>.
- Lazzoli, J. K., et al (1998). *Atividade física e saúde na infância e adolescência*. Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 4, Nº 4 – Jul/Ago, 1998.
- Lucas, C., et al. (2012). *Exercício físico e satisfação com a vida: Um estudo com adolescentes*. Psic., Saúde & Doenças [online]. vol.13, n.1, pp.78-86. ISSN 1645-0086.
- Mondini, L.; Monteiro, C. A. (1994). *Changes in the diet pattern of the Brazilian urban population (1962-1988)*. Revista Saúde Pública, 28, 433-439.
- Pollock, M. L. et al. (1986). *Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação*. 1. ed. Rio de Janeiro: Médica Científica.
- Radaelli, P.; Recine, E. (2004). *Comportamento alimentar e promoção da saúde*. Universitas Ciências da Saúde, vol. 02, n 02, pp 267-280.
- Reis, E.; Carvalho, G. S. (2013). *Comportamentos alimentares de alunos de 10-17 anos em cantinas escolares: um estudo de caso*. Centro de Investigação em Estudos da Criança (CIEC), Universidade do Minho, Braga, Portugal, 730-743.
- Santos, J. F. S. et al. (2006). *Atividade física na sociedade tecnológica*. EFDportes.com. Revista Digital. Buenos Aires, n. 94, abr. 2006. <http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>. Acesso em 29/05/2018.



Sichieri, R.; Trotte, A. P.; Souza, R. A.; Veiga G. V. (2008). *School randomized trial on prevention of excessive weight gain by discouraging students from drinking sodas*. *Public Health Nutr*, 12, 197-202.

World Health Organization. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Geneva: World Health Organization.