

DEDC - CAMPUS XII
Departamento
de Educação



UNEB
UNIVERSIDADE DO
ESTADO DA BAHIA

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO - CAMPUS XII
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

EMILE RODRIGUES SANTOS
MARCOS VINICIUS RIBEIRO ALVES

**RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO
EM ADOLESCENTES BRASILEIROS: uma revisão narrativa de literatura**

Guanambi
2025

EMILE RODRIGUES SANTOS
MARCOS VINICIUS RIBEIRO ALVES

**RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO
EM ADOLESCENTES BRASILEIROS: uma revisão narrativa de literatura**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade do Estado da Bahia – Departamento de Educação *Campus* XII, Curso de Bacharelado em Educação Física como requisito parcial do componente curricular Seminário de Pesquisa III.

Orientador: Prof. Me. Deyvis Nascimento Rodrigues

Guanambi
2025

EMILE RODRIGUES SANTOS
MARCOS VINICIUS RIBEIRO ALVES

**ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM
ADOLESCENTES BRASILEIROS: uma revisão narrativa de literatura**

Banca 1

Banca 2

Orientador: Prof. Me. Deyvis Nascimento Rodrigues

Guanambi
2025

DEDICATÓRIA

Dedico o mérito deste trabalho ao autor da minha vida: Deus, que me deu a graça de entrar e poder finalizar esse curso.

Dedico em especial aos meus pais, Valdeir e Leidineia, que sob muito sol, fizeram-me chegar até aqui, na sombra, e me garantiram uma educação de qualidade.

Dedico também, à criança sonhadora, que apesar dos pesares, lutou pelo seu futuro e que nunca desacreditou de onde os seus pés poderiam pisar.

Por fim, dedico ainda, ao meu futuro eu, que colherá os frutos desta jornada de aprendizado e crescimento.

AGRADECIMENTOS

"Para que todos vejam, e saibam, e considerem, e juntamente entendam que a mão do Senhor fez isso". Isaías 41:20

A Deus, que me abraçou em cada incerteza e sustentou meus passos quando a estrada parecia estreita. A Ele, que me ensinou a respirar fundo, recomeçar e continuar. Minha gratidão nasce d'Ele e para Ele retorna.

Aos meus pais, Leidineia e Valdeir, cuja presença amorosa sempre foi farol em noites longas e abrigo em dias turbulentos. Obrigado por cada madrugada em que ficaram acordados, esperando que eu chegasse em casa com segurança, como quem segura o mundo com as próprias mãos. Obrigado por me deixarem ir para outra cidade mesmo quando isso apertava o coração de vocês, por transformarem saudade e preocupação em força, esforço e oportunidade. Este trabalho é, antes de tudo, fruto da coragem, do cuidado e do amor de vocês.

À minha família, minha avó Leidimar, meu avô Antônio, minhas tias, tios, que sempre me envolveram com afeto, torcida silenciosa e fé no meu caminho. Cada gesto de apoio foi como um sopro que reacendia meu ânimo.

Aos meus colegas de faculdade, Aline Guedes, Aline Costa, Rosângela Oliveira, Ronei Lobato, Marcos Vinicius, que se tornaram companhia nas trilhas difíceis e riso leve nos intervalos apertados. Vocês deixaram a jornada menos áspera e muito mais humana. Este trabalho é uma vitória compartilhada com vocês, que sempre estiveram ao meu lado.

Aos meus professores, que encontraram tempo para orientar, ensinar e acolher dúvidas que, muitas vezes, eu mesmo não sabia formular. Levarei comigo não só o conhecimento, mas a delicadeza e o comprometimento com que o transmitiram.

RESUMO

A adolescência é uma fase crucial para a consolidação de hábitos, marcada pela diminuição da prática de atividade física (AF) e o aumento do comportamento sedentário (CS), impulsionado pelo tempo de tela. Embora historicamente vistos como opostos, a literatura recente sugere que AF e CS são construtos independentes, levantando o debate sobre o "paradoxo do sedentário ativo". O presente estudo teve como objetivo geral investigar, por meio de uma revisão narrativa da literatura nacional (2020-2025), a complexa interação entre os níveis de AF e o CS em adolescentes brasileiros. Metodologicamente, trata-se de uma revisão narrativa com busca no Portal de Periódicos da Capes, que resultou em uma amostra final de 13 artigos originais após a aplicação de critérios de inclusão e exclusão. Os resultados indicam que os fatores associados à AF e ao CS são distintos. O gênero (meninos mais ativos) e a idade (AF diminui com o tempo) foram os principais determinantes sociodemográficos. O ambiente urbano associou-se a maior CS, mesmo com mais infraestrutura para a prática, sugerindo que o acesso não garante o uso. Quanto à correlação, a maioria dos estudos (especialmente os de análise de rede) apontou para a independência entre AF e CS, embora não haja consenso absoluto. A análise dos desfechos de saúde revelou que a AF atua como fator de proteção contra o risco cardiovascular (RCV), enquanto o CS se associou a piores indicadores de aptidão. Um achado central foi a discussão sobre a "hipótese da atenuação", onde estudos sugerem que altos níveis de AF podem mitigar ou compensar os efeitos negativos do CS em jovens fisicamente ativos. As conclusões do estudo confirmam a consolidação do perfil "sedentário ativo" e as lacunas na literatura nacional, como o predomínio de estudos transversais e o uso de autorrelato, que limitam a compreensão da causalidade. Conclui-se que as estratégias de promoção da saúde para adolescentes precisam ser reorientadas. Para o profissional de Educação Física, torna-se imperativo desenvolver intervenções duplas: não apenas prescrever exercícios, mas também atuar na gestão do tempo livre e na redução específica do tempo sentado prolongado.

Palavras-chave: Atividade Física. Comportamento Sedentário. Adolescentes. Tempo de Tela. Estilo de Vida.

ABSTRACT

Adolescence is a crucial phase for habit consolidation, marked by a decrease in physical activity (PA) and an increase in sedentary behavior (SB), driven by screen time. Although historically seen as opposites, recent literature suggests that PA and SB are independent constructs, raising the debate on the "active sedentary paradox". The present study aimed to investigate, through a narrative review of recent national literature (2020-2025), the complex interaction between PA levels and SB in Brazilian adolescents. Methodologically, this is a narrative review with searches in the Capes Periodicals Portal, resulting in a final sample of 13 original articles after applying inclusion and exclusion criteria. Results indicate that the factors associated with PA and SB are distinct. Gender (boys being more active) and age (PA decreases over time) were the main sociodemographic determinants. The urban environment was associated with higher SB, even with more infrastructure for practice, suggesting access does not guarantee use. Regarding correlation, most studies (especially network analyses) pointed to the independence between PA and SB, although there is no absolute consensus. The analysis of health outcomes revealed that PA acts as a protective factor against cardiovascular risk (CVR), while SB was associated with poorer fitness indicators. A central finding was the discussion of the "attenuation hypothesis," where studies suggest that high levels of PA may mitigate or compensate for the negative effects of SB in physically active youth. The study's conclusions confirm the consolidation of the "active sedentary" profile and the gaps in the national literature, such as the prevalence of cross-sectional studies and the use of self-reports, which limit the understanding of causality. It is concluded that health promotion strategies for adolescents need to be reoriented. For Physical Education professionals, it becomes imperative to develop dual interventions: not only prescribing exercise but also acting in the management of free time and the specific reduction of prolonged sitting time.

Keywords: Physical Activity. Sedentary Behavior. Adolescents. Screen Time. Lifestyle.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Fluxograma de buscas.

21

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Descritores selecionados para a busca.	19
Quadro 2 - Critérios de inclusão e exclusão da busca.	20
Quadro 3 - Artigos selecionados para a composição da amostra final.	23

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
AFL	Atividade Física Leve
AFMV	Atividade Física de Intensidade Moderada a Vigorosa
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CS	Comportamento Sedentário
DCNTs	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
DeCS	Descritores em Ciências da Saúde
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
MeSH	Medical Subject Headings
METs	Equivalentes Metabólicos
NIAF	Nível Insuficiente de Atividade Física
OMS	Organização Mundial da Saúde
PeNSE	Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar
PSE	Programa Saúde na Escola
QVRS	Qualidade de Vida Relacionada à Saúde
RCV	Risco Cardiovascular
TAEF	Tempo Ativo na Educação Física
VO ₂ máx	Consumo Máximo de Oxigênio
ZR	Zona Rural
ZU	Zona Urbana

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. REFERENCIAL TEÓRICO	14
2.1 Atividade Física na Adolescência	14
2.2. Conceitos e Métodos de Avaliação de Comportamento Sedentário	16
2.3. Relação entre Atividade Física e Comportamento Sedentário	17
3. METODOLOGIA	19
4. RESULTADOS	23
4.1. Fatores Associados à Atividade Física e ao Comportamento Sedentário	26
4.2. Relação da Atividade Física e Comportamento Sedentário com Desfechos de Saúde e Outros Comportamentos	28
5. DISCUSSÃO	30
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS	36

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase crucial do desenvolvimento humano, caracterizada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Nesse período, a prática regular de atividade física (AF) desempenha um papel fundamental na promoção da saúde. No entanto, observa-se uma tendência crescente ao comportamento sedentário (CS) entre os adolescentes, o que acarreta implicações negativas para a saúde física e mental dessa população (Araújo, 2021; WHO, 2020).

Para saúde e bem-estar, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana para todos os adultos, e uma média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes (WHO, 2020).

A OMS alerta para o baixo nível de atividade física entre jovens. A falta de atividade física, aliada ao alto CS, é um dos principais fatores de risco modificáveis para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como obesidade e diabetes tipo 2. A consolidação desses hábitos na juventude torna a reversão do quadro mais complexa na vida adulta (WHO, 2020).

No contexto brasileiro, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) revela dados preocupantes. A prevalência de adolescentes que não cumprem os 60 minutos diários de AF recomendados é alta. Esse cenário é agravado pela crescente urbanização e, principalmente, pela massiva exposição a dispositivos eletrônicos, que limitam as oportunidades de movimento (Brasil, 2021).

Tradicionalmente, a AF e o CS eram vistos como opostos diretos. Contudo, a literatura científica recente trata-os como construtos independentes (Farias Júnior, 2011; Meneguci *et al.*, 2015). A falta de atividade física é o não cumprimento das recomendações de AF, enquanto o comportamento sedentário é o tempo gasto sentado ou deitado (≤ 1.5 METs).

Essa independência conceitual revela o “paradoxo do sedentário ativo” (Van der Ploeg & Hillsdon, 2017). Sendo assim, um adolescente pode ser considerado ativo (cumprindo os 60 minutos de atividade física recomendados) e, simultaneamente, altamente sedentário (passando horas em tempo de tela). Isso levanta um questionamento, se a AF pode atenuar os riscos do CS, ou se os riscos do CS ocorrem independentemente do quão ativo o jovem seja. (Fontes *et al.*, 2023; Guedes *et al.*, 2023).

Apesar da vasta literatura sobre os benefícios da AF e os riscos do CS, a relação entre os dois ainda não é um consenso, especialmente na população brasileira. Diante do exposto, o presente trabalho se propõe a responder à seguinte questão norteadora: Como a literatura acadêmico-científica brasileira (entre 2020 e 2025) descreve a relação entre os níveis de atividade física e o comportamento sedentário em adolescentes?

Nesse sentido, o presente trabalho tem como objetivo geral: investigar na literatura acadêmico-científica brasileira como o comportamento sedentário (como tempo de tela e uso de eletrônicos) se relaciona com os níveis de prática de atividade física em adolescentes do país.

Para alcançar este objetivo, foram traçados os seguintes objetivos específicos: a) identificar na literatura selecionada (de 2020 a 2025) os principais achados sobre a correlação entre os níveis de atividade física e o comportamento sedentário em adolescentes brasileiros; b) verificar se a literatura identifica fatores associados (como gênero, idade ou nível socioeconômico) que influenciam a relação entre atividade física e comportamento sedentário nesta população.

A justificativa acadêmica deste estudo reside na necessidade de sintetizar as evidências nacionais recentes sobre a complexa interação entre a atividade física (AF) e o comportamento sedentário (CS).

A relevância social desta pesquisa reside no potencial impacto sobre a saúde coletiva futura. A adolescência é uma fase crítica para a consolidação de hábitos. O atual panorama de elevado comportamento sedentário e baixos níveis de atividade física (IBGE, 2021) projeta uma geração de adultos com maior predisposição a DCNTs, o que poderá sobrecarregar o sistema de saúde nas próximas décadas. Portanto, investigar a relação entre esses comportamentos é premissa básica para reorientar intervenções escolares e comunitárias que sejam capazes de frear essa tendência

Por fim, a justificativa pessoal se alinha à própria formação em Educação Física. Para o futuro profissional, não basta mais apenas aplicar o exercício físico; é preciso compreender o estilo de vida completo do adolescente, que hoje é dominado pelo alto tempo de tela.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Atividade Física na Adolescência

De forma abrangente, a atividade física é entendida como qualquer movimento corporal voluntário, produzido pela contração dos músculos esqueléticos, que resulta em um gasto de energia acima dos níveis de repouso. O conceito de atividade física abrange uma vasta gama de ações e pode ocorrer em múltiplos domínios da vida, como nas atividades de lazer, no deslocamento (caminhar, pedalar), nas tarefas domésticas (limpar a casa) ou no contexto de trabalho e estudo (Brasil, 2021).

As atividades físicas se diferenciam principalmente pelo grau de esforço necessário, que pode ser classificado em leve, moderado e vigoroso. A intensidade é medida pela percepção do esforço, pela frequência cardíaca e pela respiração (Benedetti *et al.*, 2021; Brasil, 2021).

Embora os termos “atividade física” e “exercício físico” sejam frequentemente usados como sinônimos no senso comum, eles possuem distinções conceituais importantes para a área da saúde. O exercício físico é, na verdade, uma subcategoria da atividade física. A principal diferença reside na intencionalidade: o exercício físico é definido como toda atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva (Brasil, 2021).

O exercício físico possui um objetivo claro e específico, que é a melhoria ou a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, como a aptidão cardiorrespiratória, a força muscular ou o controle do peso corporal. O Ministério da Saúde sintetiza essa relação de forma sucinta: “Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico”. Assim, enquanto uma caminhada estruturada de 30 minutos com o objetivo de melhorar a saúde cardiovascular é um exercício físico, a caminhada casual para realizar tarefas domésticas é classificada apenas como atividade física (Brasil, 2021).

A adolescência é a fase da vida entre a infância e a idade adulta, dos 10 aos 19 anos. É uma etapa única do desenvolvimento humano e um momento importante para estabelecer os alicerces da boa saúde. Os adolescentes passam por um rápido crescimento físico, cognitivo e psicossocial. Isso afeta como eles se sentem, pensam, tomam decisões e interagem com o mundo ao seu redor (WHO, 2017).

Apesar de ser considerada uma fase saudável da vida, há um número significativo de mortes, doenças e lesões nos anos da adolescência. Muito disso é evitável ou tratável.

Durante esta fase, os adolescentes estabelecem padrões de comportamento, por exemplo, relacionados à dieta, atividade física, uso de substâncias e atividade sexual, que podem proteger a sua saúde e a saúde dos outros ao seu redor, ou colocar a sua saúde em risco agora e no futuro (Brasil, 2020; WHO, 2017).

Nesse período, a prática de atividade física assume um papel fundamental na promoção da saúde e na formação de hábitos que podem ser mantidos ao longo da vida. De acordo com a OMS, o exercício físico regular contribui para o controle do peso corporal, melhora o sistema cardiovascular e fortalece ossos e músculos. Além disso, apresenta benefícios psicossociais, como melhora da autoestima, maior sociabilidade e redução de sintomas de ansiedade e depressão (WHO, 2017).

Apesar dos benefícios amplamente reconhecidos, estudos indicam que muitos adolescentes não praticam atividades físicas o suficiente. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que indivíduos entre 5 e 17 anos realizem, no mínimo, 60 minutos diários de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa (WHO, 2017; Araújo, 2021).

Contudo, grande parte dos adolescentes brasileiros encontra-se abaixo dessa recomendação, o que levanta preocupações quanto à saúde pública e à qualidade de vida futura dessa população (IBGE, 2021; Brasil, 2021).

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), de 2019, 53,1% dos escolares de 13 a 17 anos tinham o hábito de permanecer sentados por mais de três horas diárias, dedicando esse tempo à exposição a diversos tipos de telas (televisão, videogame, tablet, computador, celular etc). A pesquisa também mostrou que o tempo dedicado a assistir à televisão é levemente superior entre as meninas (54,3%) quando comparado aos meninos (51,9%). Também é relativamente mais frequente entre os alunos de escolas públicas (37,2%) o tempo de televisão superior a duas horas quando comparados aos da rede privada (28,7%) (IBGE, 2021).

Além dos dados revelados pela PNSE (2019), o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, de 2021, destaca que adolescentes enfrentam múltiplos desafios para manterem-se fisicamente ativos, como a falta de ambientes seguros, a escassez de políticas públicas eficazes e os fatores emocionais e sociais que afetam a motivação (Brasil, 2021).

2.2. Comportamento Sedentário

O CS é definido como qualquer atividade realizada enquanto acordado na posição sentada, reclinada ou deitada, que apresenta um gasto energético muito baixo, igual ou inferior a 1.5 METs (Equivalentes Metabólicos) (Meneguci *et al.*, 2015).

É fundamental, como aponta Meneguci *et al.* (2015), não confundir comportamento sedentário com falta de atividade física que refere-se ao indivíduo que não cumpre as recomendações de tempo de atividade física. O CS, por outro lado, refere-se especificamente ao tempo gasto sentado ou deitado.

A literatura distingue dois tipos de mensuração do comportamento sedentário: métodos objetivos, como inclinômetros e acelerômetros, que medem com alta precisão o tempo sentado, mas não capturam o contexto da atividade, e métodos subjetivos, como questionários, que permitem identificar quais comportamentos sedentários estão sendo praticados, embora sofram com imprecisão e vieses de memória. A escolha entre eles depende da pergunta de pesquisa: para medir o tempo total sentado, os métodos objetivos são mais indicados; para entender o contexto e o tempo gasto em comportamentos específicos, como atividades de tela, os métodos subjetivos são mais adequados.

2.3. Relação entre Atividade Física e Comportamento Sedentário

Historicamente, a Atividade Física (AF) e o Comportamento Sedentário (CS) foram vistos como opostos diretos; acreditava-se que ser ativo era simplesmente o contrário de ser sedentário. Contudo, a literatura científica recente trata-os como construtos independentes. A falta de atividade física pode ser definida como não cumprimento das recomendações de AF, enquanto o CS é definido pelo tempo gasto sentado ou deitado (Meneguci *et al.*, 2015).

Farias Júnior (2011) enfatiza que o CS não é simplesmente o extremo inferior no contínuo da atividade física. Segundo o autor, tratar CS como sinônimo de inatividade é um erro conceitual, pois desconsidera as atividades físicas leves (como ficar em pé) e ignora o fato de que AF e CS podem coexistir.

O artigo de debate de Van der Ploeg & Hillsdon (2017) é central para esta discussão. Os autores definem prática insuficiente de atividade física como a condição de não atingir as recomendações de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (AFMV), como os 150 minutos semanais propostos pela OMS para adultos. Em contraste, definem comportamento sedentário como qualquer comportamento acordado que ocorre em uma postura sentada, reclinada ou deitada, caracterizado por um gasto energético muito baixo (≤ 1.5 METs).

Para comprovar que são construtos distintos, Van der Ploeg & Hillsdon (2017) ilustram o fenômeno do “paradoxo do sedentário ativo”: um indivíduo pode ser ativo

(correndo 30 minutos por dia, cumprindo a meta de AFMV) e, ainda assim, ser altamente sedentário (passando o resto do dia sentado trabalhando ou vendo televisão). Da mesma forma, o oposto é possível: uma pessoa com um trabalho em pé (como um cabeleireiro) pode ter baixo CS, mas ser pouca ativa por não praticar nenhuma AFMV no tempo livre.

Uma das principais hipóteses, discutida por Van der Ploeg & Hillsdon (2017), é a da atenuação: investiga-se se altos níveis de AFMV podem atenuar ou até eliminar os riscos à saúde causados pelo tempo sentado prolongado. Contudo, Farias Júnior (2011) aponta evidências de que os efeitos deletérios do CS (como piora em biomarcadores) podem ocorrer independentemente do nível de AFMV, sugerindo que mesmo pessoas ativas sofrem os prejuízos do tempo sentado.

Finalmente, Van der Ploeg & Hillsdon (2017) apresentam uma crítica metodológica a todo o debate. Eles sugerem que o risco independente atrelado ao CS pode ser, na verdade, uma falha dos estudos em não ajustar seus cálculos para a Atividade Física Leve (AFL). Como a AFL (ex: ficar em pé) e o CS (ficar sentado) são comportamentos que se substituem mutuamente, os riscos atribuídos ao excesso de tempo sentado podem ser, na verdade, um reflexo da ausência de atividade leve.

3. METODOLOGIA

Este trabalho constitui-se como uma revisão narrativa de natureza qualitativa, cujo objetivo central é investigar na literatura acadêmico-científica brasileira como o comportamento sedentário (como tempo de tela e uso de eletrônicos) se relaciona com os níveis de prática de atividade física em adolescentes do país

A revisão narrativa caracteriza-se como um método de pesquisa voltado à descrição e discussão do estado da arte sobre determinado tema, sem exigir a exaustividade metodológica típica das revisões sistemáticas ou das meta-análises. Entre suas principais vantagens destaca-se a flexibilidade, que permite a inclusão de diferentes tipos de estudos e a adoção de um enfoque interpretativo e crítico, aspectos que se mostram coerentes com a natureza exploratória e abrangente deste projeto (Rother, 2007).

A abordagem qualitativa, por sua vez, é uma abordagem essencial na investigação científica e justifica-se pela busca de desenvolvimento conceitual, de fatos, ideias ou opiniões, e do entendimento indutivo ou interpretativo (Soares, 2019).

O levantamento bibliográfico foi conduzido no Portal de Periódicos da Capes, escolhido por seu amplo acervo e pela relevância das publicações disponíveis no contexto acadêmico e científico brasileiro. Os descritores empregados foram selecionados com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no Medical Subject Headings (MeSH), a fim de assegurar precisão e abrangência na etapa de busca. As palavras-chave foram combinadas de maneira estratégica por meio de operadores booleanos (AND/OR), resultando na seguinte expressão: “Atividade Física” AND “Adolescentes” AND “Comportamento Sedentário”.

Ressalta-se que a opção pelo descritor “Atividade Física” em detrimento de “Exercício Físico” deve-se ao fato de ter gerado um número mais expressivo de resultados.

Quando utilizada a combinação “Exercício Físico” AND “Adolescentes” AND “Comportamento Sedentário”, foram obtidos apenas sete registros, o que justificou a adoção do termo mais abrangente.

Quadro 1. Descritores selecionados para a busca.

“Atividade Física” AND “Adolescentes” AND “Comportamento Sedentário”

Fonte: elaborado pelos autores (2025).

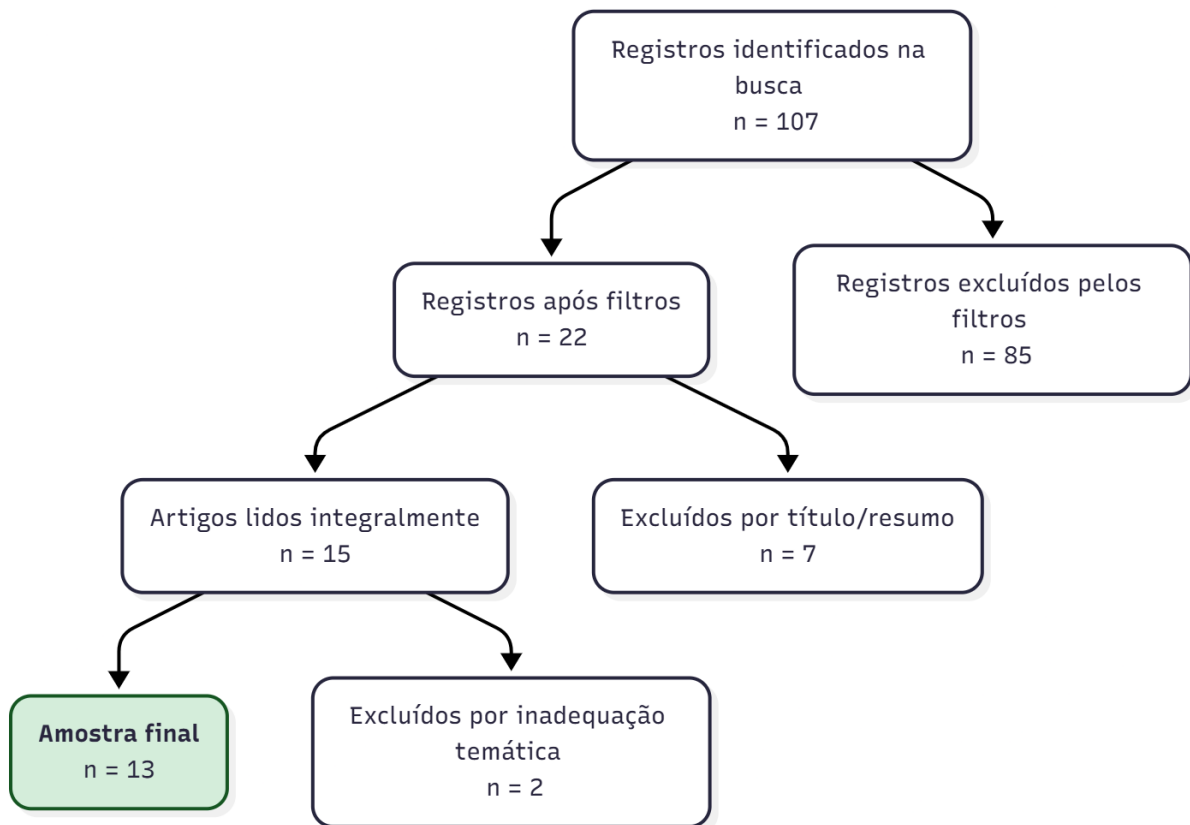
Para assegurar a relevância e a pertinência dos estudos selecionados, foram definidos critérios de inclusão que contemplam artigos publicados em língua portuguesa, no período de 2020 a 2025, disponíveis integralmente e em acesso aberto. Quanto aos critérios de exclusão, foram desconsiderados estudos duplicados, resumos de eventos, dissertações, teses, capítulos de livros, editoriais, revisões e artigos não publicados em português.

Quadro 2. Critérios de inclusão e exclusão da busca.

Critérios de Inclusão	Critérios de Exclusão
Artigos publicados em língua portuguesa; Publicado entre o período de 2020 a 2025; Disponível na íntegra; Artigo original; Acesso aberto.	Estudos duplicados; Resumos de eventos; Teses e Dissertações; Capítulos de livros; Documentos de opinião; Editoriais; Revisões; Artigos não publicados em português.

Fonte: elaborado pelos autores (2025).

A busca inicial no Portal de Periódicos da Capes, utilizando somente os descritores previamente selecionados e sem nenhum tipo de filtro, resultou em 107 resultados. Após a aplicação de filtros condizentes (Acesso aberto; Ano de criação; Revisado por pares; Idioma) com os critérios de inclusão e exclusão (quadro 2) obteve-se 22 resultados. Estes passaram por seleção prévia através de leitura de título e resumo, que levaram a seleção final de 15 trabalhos que foram lidos integralmente. Após, a amostra final foi definida com 13 produções.

Figura 1. Fluxograma de buscas.

Fonte: elaborado pelos autores (2025).

Os dados extraídos dos artigos selecionados foram organizados em um quadro de síntese, contendo as seguintes informações: autor(es) e ano, objetivo principal, metodologia empregada e principais achados. A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, orientada pela identificação de padrões, categorias temáticas e fatores recorrentes que contribuam para o entendimento da relação entre atividade física e comportamento sedentário descrita na literatura.

Por se tratar de uma revisão narrativa baseada exclusivamente em literatura científica de domínio público, este estudo dispensa submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com seres humanos. No entanto, foram observados rigorosamente os princípios éticos que regem a produção científica, garantindo transparência metodológica, fidedignidade dos dados e respeito integral aos direitos autorais, mediante a devida citação de todas as fontes utilizadas.

É relevante mencionar que, ao longo da construção deste trabalho, foram utilizados, de forma complementar, os modelos de linguagem generativa ChatGPT (OpenAI) e Gemini Pro 2.5. O uso dessas ferramentas manteve-se estritamente vinculado ao apoio à escrita,

incluindo verificação ortográfica, aprimoramento da coesão e fluidez textual, organização de tópicos e categorias temáticas e indicação de referências bibliográficas. Ressalta-se, contudo, que a concepção da pesquisa, a análise dos dados, a interpretação dos resultados e a redação final são de inteira responsabilidade dos autores.

4. RESULTADOS

A presente seção dedica-se à análise e discussão dos 13 artigos selecionados que compõem a amostra final desta revisão. A literatura analisada revela um panorama complexo sobre a relação entre a atividade física (AF) e o comportamento sedentário (CS) em adolescentes brasileiros. Os achados não são unívocos; enquanto alguns estudos apontam para a independência desses comportamentos, outros identificam associações diretas (positivas ou negativas) ou interações que impactam desfechos de saúde.

Para facilitar a apresentação e a análise crítica destes resultados, os 13 estudos foram agrupados em duas categorias temáticas centrais, que serão detalhadas a seguir.

A primeira categoria reúne os estudos focados nos Fatores Associados à atividade física e ao comportamento sedentário, englobando determinantes individuais, familiares, escolares e ambientais. Já a segunda categoria, agrupa as pesquisas que analisam a relação da AF e CS com desfechos de Saúde e outros comportamentos, investigando como a interação entre ambos impacta indicadores como risco cardiovascular, qualidade de vida e padrões alimentares.

Quadro 3. Artigos selecionados para a composição da amostra final.

Autor(es) e Ano	Objetivo Principal	Metodologia Empregada	Principais Achados (Gerais)
Porto <i>et al.</i> (2024)	Verificar a associação entre características (individuais, socioeconômicas, promoção da saúde) com os comportamentos ativo (AF) e sedentário (CS).	Estudo quantitativo, transversal (análise de redes). Amostra de 48.204 adolescentes da PeNSE 2019.	A adesão da escola ao Programa Saúde na Escola (PSE) foi uma variável de alta centralidade na rede. O gênero feminino foi associado à menor AF. Ter internet em casa foi o principal associado ao maior CS.
Sousa <i>et al.</i> (2024)	Relacionar a AF e o CS de escolares da zona urbana (ZU) e rural (ZR) com a quantidade de locais e equipamentos disponíveis.	Estudo quantitativo, transversal. Amostra de 1.431 estudantes (12-17 anos). Utilizou questionário (NIK Self-Report Survey) e geoprocessamento (QGIS).	Na Zona Urbana, mais locais/equipamentos associaram-se a mais AF e também a mais CS. Na Zona Rural, a associação foi oposta: mais locais associaram-se a menos AF.

Guedes <i>et al.</i> (2023)	Investigar os efeitos individual e combinado das condutas do estilo de vida (AF, CS, sono, alimentação) na Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS).	Estudo observacional (transversal), quantitativo. Amostra de 306 adolescentes (14-18 anos). Utilizou questionários (Kidscreen-27) .	Baixo CS (≤ 2 h/dia de tela) e sono adequado (8–10h/noite) apresentaram efeito individual positivo na QVRS. A adesão conjunta de 3 ou mais condutas saudáveis potencializou o efeito positivo na QVRS.
Santana <i>et al.</i> (2021)	Avaliar a associação entre a supervisão parental e os comportamentos de CS e prática insuficiente de atividade física.	Estudo transversal, quantitativo. Amostra de 102.072 escolares (9º ano) da PeNSE 2015.	Maior supervisão parental associou-se a menor inatividade física e menor CS. Verificar o dever de casa, por exemplo, reduziu a chance de ambos.
Fontes <i>et al.</i> (2023)	Avaliar a associação entre CS, hábitos alimentares e risco cardiometabólico (RCV) em adolescentes fisicamente ativos.	Estudo transversal, quantitativo. Amostra de 516 crianças e adolescentes (10-18 anos) fisicamente ativos.	O CS não foi associado a RCV (sobrepeso, dislipidemia) em jovens ativos . No entanto, o CS esteve associado a piores hábitos alimentares (comer em frente à TV, consumir ultraprocessados).
Arruda Neta <i>et al.</i> (2021)	Identificar padrões alimentares e sua associação com estilo de vida (AF, CS), estado nutricional e perfis lipídico/inflamatório.	Estudo transversal, quantitativo. Amostra de 1.438 adolescentes (10-14 anos). Utilizou Recordatório de 24h e análise fatorial.	Foram identificados três padrões alimentares: "Tradicional", "Lanches" e "Ocidental" . O padrão "Tradicional" associou-se a menor adiposidade e melhor perfil lipídico.
Guimarães <i>et al.</i>	Analisar a	Estudo epidemiológico	Houve alta

(2021)	prevalência e associação dos domínios de AF (lazer, escola, deslocamento) com comportamentos de risco (incluindo CS).	(transversal), quantitativo. Amostra de 8.143 adolescentes (14-19 anos). Utilizou o questionário GSHS.	prevalência de Nível Insuficiente de Atividade Física (NIAF). O NIAF no lazer associou-se ao CS elevado. O NIAF escolar associou-se ao baixo consumo de frutas.
Silva <i>et al.</i> (2024)	Analisar a associação entre AF e CS com o Risco Cardiovascular (RCV) em adolescentes.	Estudo observacional (transversal), quantitativo. Amostra de 100 adolescentes (10-17 anos). Utilizou questionários (PAQ-c, PeNSE) e medidas não-invasivas (RCV).	A AF foi inversamente associada ao RCV agrupado. Meninas apresentaram maior RCV agrupado que os meninos. O tempo sentado (CS) associou-se a pior aptidão (VO2máx. inverso) em meninos.
Nascimento <i>et al.</i> (2023)	Verificar a associação complexa (análise de rede) entre correlatos sociodemográficos e da escola com os domínios da AF e o CS.	Estudo transversal, quantitativo (análise de redes). Amostra de 71.903 adolescentes (13-16 anos) da PeNSE 2015.	Meninos foram mais ativos (especialmente AF extra-aula). Escolas públicas tiveram mais deslocamento ativo. O CS foi maior em adolescentes do contexto urbano. A escolaridade da mãe e o tipo de escola foram as variáveis centrais da rede.
Christofolletti <i>et al.</i> (2020)	Analisar a prevalência, fatores sociodemográficos e as situações do CS (obrigações, smartphone, TV, etc.) associadas ao CS total.	Estudo epidemiológico (transversal), quantitativo. Amostra de 482 adolescentes (14,4 anos). Utilizou questionários adaptados de CS e AF.	A prevalência de CS foi alta (47,5% > 14 horas/dia). O uso do smartphone foi o fator com maior associação ao CS total. Nenhum fator sociodemográfico (sexo, idade, escola) se associou ao CS total.
Silva <i>et al.</i> (2022)	Verificar a associação entre o CS (tempo de tela) e a prática de AF.	Estudo transversal, quantitativo. Amostra de 162 estudantes (16,3 anos) de escolas públicas. Utilizou	Os adolescentes apresentaram alto tempo de AF (média de 1.346 min/semana). O

		questionários (AF e tempo de tela).	tempo de uso de computador (lazer e escolar) associou-se positivamente à prática de AF.
Soares <i>et al.</i> (2023)	Analisar a tendência temporal (2009-2019) da AF dos escolares brasileiros e as associações com variáveis demográficas, socioeconômicas e comportamentais (CS).	Estudo epidemiológico (transversal, série temporal). Amostra de 392.922 escolares (13-17 anos) da PeNSE (2009-2019).	Houve uma queda abrupta no percentual de ativos (de 43,1% em 2009 para 18,2% em 2019 nas capitais). O tempo sentado (≥ 3 h/dia) aumentou no período, enquanto o tempo de TV diminuiu.
Batista Filho <i>et al.</i> (2023)	Analisar a prevalência da prática de AF em adolescentes e fatores associados (sexo, idade, série).	Estudo transversal, quantitativo e analítico. Amostra de 897 alunos (11-14 anos). Utilizou o questionário PAQ-C.	A maioria foi classificada como moderadamente ativa (48,0%) ou sedentária (29,9%). Meninos e alunos mais novos (11-12 anos) foram mais ativos. A população apresentou um CS elevado (média de 7,45 horas/dia de TV).

Fonte: elaborado pelos autores (2025).

4.1. Fatores Associados à Atividade Física e ao Comportamento Sedentário

A primeira categoria desta revisão agrupa oito estudos (Batista Filho *et al.*, 2023; Christofolletti *et al.*, 2020; Guimarães *et al.*, 2021; Nascimento *et al.*, 2023; Porto *et al.*, 2024; Santana *et al.*, 2021; Soares *et al.*, 2023; Sousa *et al.*, 2024).

A análise destes artigos mostra que os fatores ligados à atividade física (AF) e ao comportamento sedentário (CS) são complexos e, muitas vezes, diferentes para cada comportamento. Os principais fatores encontrados na literatura foram agrupados em sociodemográficos, ambientais e familiares.

Os fatores sociodemográficos são os mais citados. O gênero é uma influência clara, os estudos são quase unânimes em apontar que meninos são mais ativos fisicamente do que meninas (Nascimento *et al.*, 2023; Porto *et al.*, 2024). A idade também é um fator importante. Batista Filho *et al.* (2023) constataram que a prática de AF diminui com o avançar da idade, sendo os alunos mais novos (11-12 anos) mais ativos que os mais velhos (13-14 anos).

A influência da renda familiar (nível socioeconômico) mostrou-se complexa. Um estudo (Soares *et al.*, 2023) indicou que ter mais bens em casa (um indicador de maior renda) estava ligado a ser mais ativo. Contudo, outros estudos (Nascimento *et al.*, 2023) mostraram que a renda parece influenciar mais o tipo de AF: alunos de escolas privadas (renda maior) praticavam mais AF nas aulas de Educação Física, enquanto os de escolas públicas (renda menor) praticavam mais no deslocamento, ou seja, indo a pé ou de bicicleta para a escola.

O ambiente também é decisivo. O local onde o adolescente vive (zona urbana ou rural) foi um forte indicador, com o contexto urbano sendo mais associado ao CS (Nascimento *et al.*, 2023). De forma interessante, Sousa *et al.* (2024) encontraram um resultado contraditório: na cidade, ter mais parques e quadras se associou a mais AF, mas também a mais CS. Já na zona rural, a presença de mais locais de prática, inesperadamente, se associou a menos AF.

O contexto escolar e familiar também demonstrou impacto. A adesão da escola ao Programa Saúde na Escola (PSE) e o simples acesso à internet em casa foram apontados como fatores centrais (Porto *et al.*, 2024). No âmbito familiar, a supervisão dos pais" (Santana *et al.*, 2021) mostrou-se complexa: verificar o dever de casa ajudou a reduzir tanto a inatividade quanto o CS. No entanto, saber o que o filho fazia no tempo livre reduziu a inatividade, mas aumentou o CS, talvez por manter o jovem mais tempo em casa.

Um ponto-chave desta categoria é a própria relação direta entre AF e CS. A literatura não chega a um consenso sobre isso. Vários estudos sugerem que os dois comportamentos são independentes. As pesquisas que usaram análise de redes (Nascimento *et al.*, 2023; Porto *et al.*, 2024) concluíram que a AF e o CS estavam pouco conectados.

Essa ideia é reforçada por Christofolletti *et al.* (2020), que não encontraram associação entre o nível de AF (total, lazer ou transporte) e o CS total, e por Batista Filho *et al.* (2023), que relataram que o nível de AF não influenciou as horas de TV (CS). Contudo, essa independência não é absoluta. Guimarães *et al.* (2021) mostraram o oposto, encontrando uma clara relação inversa: ser pouco ativo no tempo livre estava fortemente associado a ter um maior CS (≥ 3 h/dia).

Em síntese, os resultados da primeira categoria indicaram que os fatores associados à atividade física (AF) e ao comportamento sedentário (CS) são complexos. Determinantes sociodemográficos mostraram-se claros: meninos são mais ativos que meninas e a prática de AF tende a diminuir com a idade. A renda familiar pareceu influenciar mais o *tipo* de AF (em aula vs. deslocamento). O ambiente também se mostrou crucial, com o contexto urbano e o acesso à internet ligados a mais CS, enquanto a supervisão parental revelou efeitos contraditórios. O achado central foi a falta de consenso sobre a relação direta, embora a maioria dos estudos tenha apontado que AF e CS são comportamentos independentes, outros encontraram uma clara relação inversa.

4.2. Relação da Atividade Física e Comportamento Sedentário com Desfechos de Saúde e Outros Comportamentos

A segunda categoria de análise desta revisão agrupa cinco estudos (Arruda Neta *et al.*, 2021; Fontes *et al.*, 2023; Guedes *et al.*, 2023; Silva *et al.*, 2024; Silva *et al.*, 2022). Esta seção foca em pesquisas que foram além de apenas identificar os fatores associados, investigando como a atividade física (AF) e o comportamento sedentário (CS) se relacionam com desfechos diretos de saúde, como o risco cardiovascular e a qualidade de vida, ou com outros comportamentos, como padrões alimentares e o uso específico de computador.

A preocupação com os desfechos de saúde foi um tema central. O estudo de Silva *et al.* (2024), por exemplo, analisou a associação direta da AF e do CS com o Risco Cardiovascular (RCV) em adolescentes. Utilizando medidas como aptidão aeróbica (VO₂máx) e dobras cutâneas, a pesquisa encontrou uma relação clara: a AF demonstrou um efeito protetor, associando-se inversamente ao RCV agrupado. Em contrapartida, o tempo sentado (CS) mostrou o oposto, associando-se positivamente a um indicador de risco (pior VO₂máx) nos meninos.

Ainda no tema do RCV, o estudo de Fontes *et al.* (2023) investigou a interação entre os dois comportamentos, focando em uma amostra de adolescentes que já eram fisicamente ativos. O achado foi fundamental: neste grupo específico, o CS (definido como ≥ 3 h/dia sentado) não se associou a fatores de risco como sobrepeso ou dislipidemia. A conclusão do estudo sugere que a prática regular de AF pode atenuar, ou cancelar, parte dos efeitos negativos do CS na saúde cardiometabólica.

Além dos riscos físicos, a Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS) também foi analisada. Guedes *et al.* (2023) investigaram o efeito combinado de vários hábitos. O

estudo notou que, embora a AF isoladamente não mostrasse uma associação forte, a adesão conjunta (ou o cluster) de múltiplos hábitos saudáveis, incluindo ser ativo e ter baixo CS, foi o fator decisivo. Adolescentes que combinavam esses bons hábitos tiveram de duas a três vezes mais chances de relatar uma alta QVRS.

Por fim, a literatura investigou como AF e CS se encaixam em outros comportamentos do dia a dia, revelando achados paradoxais. Arruda Neta *et al.* (2021), ao estudarem padrões alimentares, identificaram o “sedentário ativo”: o padrão Ocidental (dieta menos saudável) foi associado a jovens que eram, simultaneamente, fisicamente ativos e apresentavam CS elevado (tempo de tela > 2h/dia). Da mesma forma, Silva *et al.* (2022) encontraram uma relação positiva inesperada, onde mais tempo de uso de computador (tanto para lazer quanto para estudos) estava associado a mais prática de AF.

A segunda categoria de resultados focou em como a AF e o CS se relacionam com desfechos de saúde e outros hábitos. Os achados indicam que a AF atua como fator de proteção contra o Risco Cardiovascular (RCV), enquanto o CS (tempo sentado) se associou a piores indicadores de risco. Além disso, a combinação de alta AF e baixo CS foi decisiva para uma maior Qualidade de Vida (QVRS).

O achado mais relevante foi a hipótese da atenuação: em jovens que já eram fisicamente ativos, o CS não se associou a fatores de risco, sugerindo que a AF pode cancelar ou atenuar os malefícios do tempo sentado. Por fim, esta categoria também identificou resultados paradoxais, como o sedentário ativo (jovens ativos e sedentários ao mesmo tempo) e uma inesperada associação positiva, onde mais tempo de computador se associou a mais prática de AF.

5. DISCUSSÃO

Os resultados encontrados nesta revisão reforçam a complexidade da relação entre atividade física (AF) e comportamento sedentário (CS) em adolescentes brasileiros. A literatura recente indica que, embora esses comportamentos estejam frequentemente associados, tratam-se de construtos independentes, determinados por fatores distintos de ordem sociodemográfica, ambiental e comportamental.

A primeira categoria de resultados evidenciou que os fatores associados à AF e ao CS são amplos e multifatoriais. Alguns estudos da amostra (Batista Filho *et al.*, 2023; Nascimento *et al.*, 2023; Porto *et al.*, 2024) apontaram que os meninos são mais ativos fisicamente do que as meninas e que a prática de AF tende a diminuir com o avanço da idade. Essas diferenças podem ser explicadas por questões culturais, como o maior incentivo social ao esporte masculino e a menor oferta de modalidades esportivas atrativas para meninas.

Martins, Vasquez e Mion (2022) analisaram dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2015 e 2019, abrangendo um total de 272.520 estudantes de 4.670 escolas. Os resultados mostram que as meninas apresentaram valores de Tempo Ativo na Educação Física (TAEF) inferiores aos meninos, tanto em 2015 quanto em 2019. Além disso, chama atenção o fato de que a diferença se tornou ainda mais acentuada na edição mais recente da pesquisa. Corroborando esses achados, Guthold *et al.* (2020), com base em dados de 1,6 milhão de estudantes de 11 a 17 anos, coletados entre 2001 e 2016, concluíram que, em todos os 146 países analisados, as meninas eram menos ativas, com exceção de Tonga, Samoa, Afeganistão e Zâmbia.

No campo ambiental, entretanto, os achados evidenciaram contradições relevantes. Estudos selecionados (Sousa *et al.*, 2024; Nascimento *et al.*, 2023) indicaram que o contexto urbano, apesar de oferecer mais espaços e equipamentos, está associado a maiores níveis de sedentarismo. Isso sugere que o simples aumento da infraestrutura física não garante maior prática de AF, uma vez que fatores como segurança, acesso e tempo disponível interferem diretamente no engajamento.

Essa tendência já era observada em estudos prévios, como Regis *et al.* (2016) em que foram analisados os níveis de atividade física e o comportamento sedentário em adolescentes, comparando diferenças entre moradores de áreas urbanas e rurais. O estudo, de abrangência estadual, foi realizado no Brasil e contou com uma amostra de 6.234 estudantes de 14 a 19 anos, dos quais 74,5% residiam em áreas urbanas.

Os resultados indicaram que adolescentes da zona rural assistiam menos à televisão, utilizavam menos computador e/ou videogame, passavam menos tempo sentados, optavam com menor frequência por atividades de lazer passivo e apresentavam menor probabilidade de serem classificados como insuficientemente ativos, em comparação com aqueles que viviam em áreas urbanas, independentemente do sexo e da idade. É importante destacar que os autores observaram que, entre os adolescentes da zona rural, aqueles que não trabalhavam apresentaram maior chance de serem classificados como insuficientemente ativos, evidenciando que a ocupação exerce papel relevante no nível de atividade física desse grupo.

A análise da amostra também mostrou que o acesso à internet e às tecnologias digitais, embora favoreça a aprendizagem e a socialização, constitui um importante fator de risco para o aumento do CS, especialmente entre adolescentes que passam longos períodos em frente às telas (Porto *et al.*, 2024; Christofolletti *et al.*, 2020).

Por meio de uma revisão integrativa, Andrade *et al.* (2022) investigaram a associação entre o aumento do tempo de tela e o uso de dispositivos eletrônicos, intensificados durante a pandemia de Covid-19, e o surgimento de sintomas ansiosos em adolescentes. Os resultados confirmaram essa relação, evidenciando que, mesmo após o fim da pandemia, o comportamento sedentário permaneceu elevado, assim como os níveis de ansiedade entre os adolescentes.

Como destaca Ryan e Deci (2000), a motivação para o movimento está cada vez mais relacionada ao prazer, à autonomia e à autorrealização, enquanto o CS pode estar associado a outras formas de satisfação psicológica, como a interação social digital, cada vez mais presente no cotidiano juvenil.

Também se destaca a ausência de consenso sobre a relação direta entre AF e CS nos estudos analisados. A maioria dos trabalhos (Batista Filho *et al.*, 2023; Christofolletti *et al.*, 2020; Porto *et al.*, 2024) sugere que os dois comportamentos não se substituem diretamente, ou seja, ser fisicamente ativo não implica, necessariamente, passar menos tempo em atividades sedentárias. No entanto, outras pesquisas, como a de Guimarães *et al.* (2021), identificaram associações inversas entre baixa AF e alto CS, o que reforça que essa relação pode variar conforme o contexto social e o tipo de medida utilizada.

Na segunda categoria de resultados, que abordou a relação entre AF, CS e desfechos de saúde, observou-se que a prática regular de AF pode exercer efeito protetor sobre fatores de risco cardiovasculares e sobre a qualidade de vida (Guedes *et al.*, 2023; Silva *et al.*, 2024). O estudo de Fontes *et al.* (2023) mostrou que, entre adolescentes já fisicamente ativos, o CS não se associou a sobrepeso nem a dislipidemia, reforçando a hipótese da atenuação, ou seja,

níveis elevados de AF podem compensar parte dos efeitos negativos do comportamento sedentário. Esse resultado está atrelado aos achados de Arruda Neta *et al.* (2021), com adolescentes que cumprem as recomendações de AF, mas mantêm alto tempo de tela. Esse perfil parece refletir o estilo de vida digital contemporâneo, no qual o lazer, o estudo e a socialização ocorrem, cada vez mais, em ambientes virtuais.

Esse achado encontra respaldo em literatura que indica que, embora a atividade física e o comportamento sedentário estejam associados, a correlação entre ambos é fraca e independente, o que impede tratar o sedentarismo como simples ausência de movimento (Pearson *et al.*, 2014). Além disso, obras como Kanosue *et al.* (2015) e Jochem, Schmid e Leitzmann (2018) sugerem que níveis elevados de atividade podem mitigar parte dos riscos associados ao sedentarismo.

No Brasil, estudos como o de Silva *et al.* (2015) evidenciam associações entre tempo de tela elevado e menor prática de atividade física entre adolescentes. Já a investigação com 71.903 jovens na PeNSE de 2015 (Brasil, 2016) demonstra que o comportamento sedentário e a atividade física coexistem dentro de complexas redes de fatores sociodemográficos. Embora não expliquem isoladamente o perfil ativo com alto tempo de tela, esses resultados ajudam a contextualizar que, na realidade brasileira, a prática de atividade física não elimina automaticamente o comportamento sedentário.

Em contrapartida, não se deve supor que o CS não cause problemas. De acordo com o estudo de Silva *et al.* (2024), presente na amostra, o tempo prolongado sentado associou-se a piores indicadores de aptidão física e maior risco cardiometabólico. Esse achado corrobora as premissas discutidas por Nahas (2017), segundo as quais a simples prática de atividade física, embora indispensável, não anula os efeitos deletérios de prolongados períodos de sedentarismo. O autor enfatiza que o estilo de vida ativo deve contemplar não apenas a promoção do movimento, mas também a redução do tempo sentado, sob pena de persistirem riscos cardiometabólicos.

A literatura analisada apresenta, contudo, limitações metodológicas. A maioria dos estudos revisados utilizou instrumentos de autorrelato, sujeitos a vieses de memória e à superestimação da AF. Além disso, quase todos os trabalhos adotaram delineamentos transversais, o que impede o estabelecimento de relações de causa e efeito entre AF, CS e desfechos de saúde. Para futuras pesquisas, recomenda-se o uso de métodos objetivos de mensuração, como acelerômetros e inclinômetros, capazes de medir com maior precisão o tempo total e os contextos do comportamento sedentário, conforme propõem Aunger e Wagnild (2022).

Também são necessários estudos longitudinais e experimentais que possam elucidar as relações causais entre AF e CS, especialmente em subgrupos como meninas, adolescentes de baixa renda e moradores de zonas rurais, ainda pouco representados nas amostras disponíveis.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo central investigar, por meio de uma revisão narrativa da literatura nacional recente (2020-2025), a complexa interação entre os níveis de atividade física e o comportamento sedentário em adolescentes brasileiros.

A partir dessa investigação, aponta-se que a relação entre atividade física (AF) e comportamento sedentário (CS) não deve ser compreendida sob uma ótica de simples oposição. Os achados confirmam a independência desses construtos, evidenciando a consolidação do perfil “sedentário ativo” na adolescência contemporânea. Ou seja, o cumprimento das recomendações de atividade física moderada a vigorosa coexiste, frequentemente, com elevado tempo de tela, sem que um comportamento anule automaticamente a ocorrência do outro.

No que tange aos determinantes, identificou-se uma clara desigualdade sociodemográfica. O sexo feminino e o avanço da idade configuram-se como fatores de risco críticos tanto para a prática insuficiente de atividade física quanto para o sedentarismo. Além disso, a urbanização embora ofereça maior infraestrutura para a prática, favorece o acúmulo de tempo sentado e o uso de tecnologias.

Do ponto de vista da saúde, destaca-se a hipótese da atenuação, sugerindo que a manutenção de níveis elevados de atividade física pode mitigar parte dos riscos metabólicos associados ao sedentarismo.

Conclui-se, portanto, que as estratégias de promoção da saúde para adolescentes brasileiros precisam ser reorientadas. Tornou-se imperativo desenvolver intervenções que atuem também na gestão do tempo livre e na redução do tempo sentado prolongado, com o desafio futuro de integrar a cultura digital dos jovens com um estilo de vida que mitigue os riscos da diminuição de atividade e capacidade funcional.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Bianca Mendonça; BARRETO, Amanda Santos Meneses; CAMPOS, Andrey Melo; CARRANZA, Brenda Louise Prado; SANTANA, Laura Marina Ceciliano Bomfim Souto; ALMEIDA, Luciana Montalvão Gois Figueiredo de; RIBEIRO, Marisa Couto; MENDONÇA, Natália Palazoni Viegas; MENDONÇA, Vitória Palazoni Viegas; SOARES, Ana Celia Goes Melo. Os fatores associados à relação entre tempo de tela e aumento de ansiedade em crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. **Research, society and development**, v. 11, n. 8, p. e8511830515-e8511830515, 2022.

ARAÚJO, Mayra Silva. Barreiras e facilitadores na prática de exercício físico em adolescentes: uma revisão de literatura. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 2, n. 3, p. 122, 2021. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/1976>. Acesso em: 25 mai. 2025.

ARRUDA NETA, Adélia da Costa Pereira de; STELUTI, Josiane; FERREIRA, Flávia Emília Leite de Lima; FARIAS JUNIOR, José Cazuza de; MARCHIONI, Dirce Maria Lobo. Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 3839–3851, 2021.

AUNGER, Justin; WAGNILD, Janelle. Objective and subjective measurement of sedentary behavior in human adults: A toolkit. **American journal of human biology**, v. 34, n. 1, p. e23546, 2022.

BATISTA FILHO, Andre Rodrigues de Senna; MENEZES, Luíza Moura; PIRES, Marina de Pádua; CUNHA SILVA, Vitória; MARTUSCELLI, Amanda Rezende; PINHO, Lucinéia de. Prevalência da prática de atividade física em adolescentes de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 45, p. 3596, 2023. DOI: 10.5712/rbmfc18(45)3596. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/3596>. Acesso em: 13 nov. 2025.

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; BORGES, Lucélia Justino; STREIT, Inês Amanda; GARCIA, Leandro Martin Totaro; MANTA, Sofia Wolker; MENDONÇA, Gerefeson; BINOTTO, Maria Angélica; CHRISTOFOLETTI, Marina; SILVA-JÚNIOR, Fernando Lopes e; HALLAL, Pedro Curi; PAPINI, Camila Bosquiero. Validade e clareza dos conceitos e terminologias do Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. e0212, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. 54 p. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE): 2015**. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.

CHRISTOFOLETTI, Ana Elisa Messetti; BENITES, Larissa Cerignoni; SEBASTIÃO, Emerson; UENO, Deisy Terumi; NAKAMURA, Priscila Missaki. Prevalence and sociodemographic factors associated with the sedentary behavior in adolescents of the Rio Claro-SP. **Journal of Physical Education**, v. 31, n. 1, p. e-3159, 4 Jul. 2020.

RYAN, Richard; DECI, Edward. **Motivação intrínseca e autodeterminação no comportamento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

FARIAS JÚNIOR, José Cazuza de. Atividade física e comportamento sedentário: estamos caminhando para uma mudança de paradigma?. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 4, p. 279-280, 2011.

FONTES, Paula Adriana dos Santos de; SIQUEIRA, Jordana Herzog; MARTINS, Haysla Xavier; OLIOSA, Polyana Romano; ZANIQUELI, Divanei; MILL, José Geraldo; ALVIM, Rafael de Oliveira. Comportamento Sedentário, Hábitos Alimentares e Risco Cardiometabólico em Crianças e Adolescentes Fisicamente Ativos. **Arq. Bras. Cardiol.**, v. 120, n. 2, e20220357, jan. 2023.

GUEDES, Dartagnan Pinto; YAMAJI, Bruna Hatsue Santos; ZUPPA, Marizete Arenhart. Independent and combined effects of lifestyle behaviors on adolescent health-related quality of life. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, n. 4, p. e20220780, 2023.

GUIMARÃES, Ana Claudia Santos Silva; SANTOS, Lucas Souza; RIBEIRO, Davi Soares Santos; SMITH-MENEZES, Aldemir. Domínios de atividade física e comportamentos de risco em adolescentes do Nordeste do Brasil: um estudo de monitoramento 2011 e 2016. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e5110212182-e5110212182, 2021.

GUTHOLD, Regina; STEVENS, Gretchen; RILEY, Leanne; BULL, Fiona. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. **The lancet child & adolescent health**, v. 4, n. 1, p. 23-35, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: 2019**. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. 156 p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101852.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2025.

JOCHEN, Michael; SCHMID, Daniela; LEITZMANN, Michael F. (Eds.). Sedentary Behaviour Epidemiology. **Cham: Springer**, 2018. DOI: 10.1007/978-3-319-61552-3.

KANOSUE, Kazuyuki; OSHIMA, Yoshiaki; CAO, Zhen-Bo; OKA, Koichiro (Eds.). Physical Activity, Exercise, Sedentary Behavior and Health. **Tokyo: Springer**, 2015. DOI: 10.1007/978-4-431-55333-5

MARTINS, Mariana Zuaneti; VASQUEZ, Vitor Lacerda; MION, Maria Paula Louzada. Associações entre gênero, classe e raça e participação nas aulas de Educação Física. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 27, p. 1-8, 2022.

MENEGUCI, Joilson; SANTOS, Douglas Assis Teles; SILVA, Rodrigo Barboza; SANTOS, Rafaela Gomes; SASAKI, Jeffer Eidi; TRIBESS, Sheilla; DAMIÃO, Renata;

VIRTUOSO JÚNIOR, Jair Sindra. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**, v. 11, n. 1, p. 160-174, 2015.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

NASCIMENTO, José Ywgne Vieira do; LIMA, Cayo Vinnycius Pereira; Giudicelli, Bruno Barbosa; LIMA, Lucas Mattheus Pereira; BANDEIRA, Paulo Felipe Ribeiro; PINHEIRO, Ingrid Kelly Alves dos Santos; MAGALHÃES, Kleberton Carlos Silva; SILVA, Danilo Rodrigues Pereira da; MARTINS, Clarice Maria de Lucena; HENRIQUE, Rafael dos Santos; CUNHA JÚNIOR, Arnaldo Tenório da; LUZ, Leonardo Gomes de Oliveira. Fatores associados aos comportamentos ativo e sedentário em adolescentes brasileiros: uma análise de redes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 28, p. 1–10, 2023. DOI: 10.12820/rbafs.28e0311. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15107>. Acesso em: 13 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Atividade física**. Washington, D.C.: OPAS, [s.d.]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/atividade-fisica>. Acesso em: 12 nov. 2025.

PEARSON, Natalie; BRAITHWAITE, Rock; BIDDLE, Stuart; VAN SLUIJS, Esther; ATKIN, Andrew. Associations between sedentary behaviour and physical activity in children and adolescents: a meta-analysis. **Obesity Reviews**, v. 15, n. 8, p. 666–675, 2014. DOI: 10.1111/obr.12188.

PORTO, Bruno de Albuquerque; NASCIMENTO, José Ywgne Vieira do Nascimento; GIUDICELLI, Bruno Barbosa; PINHEIRO, Ingrid Kelly Alves dos Santos; ASSIS, Vannina Oliveira; BANDEIRA, Paulo Felipe Ribeiro; SILVA, Danilo Rodrigues Pereira da; LUZ, Leonardo Gomes de Oliveira. Atividade física e comportamento sedentário de adolescentes da rede pública: uma análise de redes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 29, p. 1–13, 2024. DOI: 10.12820/rbafs.29e0350. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15260>. Acesso em: 13 nov. 2025.

REGIS, Manuela Ferreira; OLIVEIRA, Luciano Machado Ferreira Tenório de; SANTOS, Ana Raquel Mendes dos; LEONIDIO, Ameliane da Conceição Reubens; DINIZ, Paula Rejane Beserra; FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de. Urban versus rural lifestyle in adolescents: associations between environment, physical activity levels and sedentary behavior. **einstein** (São Paulo), v. 14, n. 4, p. 461–467, out. 2016.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007

SANTANA, Clara Pereira; NUNES, Hiago Alessandro Soares; SILVA, Aline Natália; AZEREDO, Catarina Machado. Associação entre supervisão parental e comportamento sedentário e de inatividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 569–580, fev. 2021.

SILVA, Tatiane; OLIVEIRA, Helter; BERGMANN, Mauren; BERGMANN, Gabriel. Associação entre atividade física e tempo de tela com o nível socioeconômico em adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 20, n. 5, p. 503,

2015. DOI: 10.12820/rbafs.v.20n5p503. Disponível em:
<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/5465>. Acesso em: 14 nov. 2025.

SILVA, Maria Eduarda de Carvalho Macário da; SILVA JUNIOR, Marcos Cezar Pitombo da; MEDEIROS, Mércia Lamenha; ANDRADE, Maria Izabel Siqueira de; ARAUJO, Gustavo Gomes de; BALIKIAN JUNIOR, Pedro; LIMA, Luiz Rodrigo Augustemak. Associação entre atividade física e comportamento sedentário com o risco cardiovascular em adolescentes. **Conexões**, Campinas, SP, v. 22, n. 00, p. e024003, 2024. DOI: 10.20396/conex.v22i00.8674839. Disponível em:
<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8674839>. Acesso em: 14 nov. 2025.

SILVA, Samuel Carvalho da; ARAÚJO DE SOUZA, Alesandra; LUCENA, Joana Marcela Sales de. Tempo de tela e prática de atividades físicas de adolescentes do Norte do Brasil. **Arquivos Brasileiros de Educação Física**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 95–105, 2022. DOI: 10.20873/abef.2595-0096v5n295105. Disponível em:
<https://periodicos.ufnt.edu.br/index.php/abeducacaofisica/article/view/15469>. Acesso em: 14 nov. 2025.

SOARES, Carlos Alex Martins; LEÃO, Otávio Amaral de Andrade; FREITAS, Matheus Pintanel; HALLAL, Pedro Curi; WAGNER, Mário Bernardes. Tendência temporal de atividade física em adolescentes brasileiros: análise da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2009 a 2019. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 39, n. 10, p. e00063423, 2023.

SOARES, Simaria de Jesus. Pesquisa científica: uma abordagem sobre o método qualitativo. **Revista Ciranda**, v. 3, n. 1, p. 1-13, 2019.

SOUSA, Cristiano; GOIS, Francisca Maria Damasceno; CATUNDA, Ricardo; PONTES JÚNIOR, José Airton de Freitas; MARQUES, Adilson. Actividad física y comportamiento sedentario de estudiantes brasileños en relación con el número de lugares y equipamientos disponibles para la práctica. **Retos**, v. 52, p. 579-587, 2024.

VAN DER PLOEG, Hidde; HILLSDON, Melvyn. **Is sedentary behaviour just physical inactivity by another name?**. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 14, n. 1, p. 142, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!)**: guidance to support country implementation. Geneva: World Health Organization, 2017. Disponível em:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/255415/9789241512343-eng.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em:
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 30 nov. 2025.