

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO – UFRPE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEFIS  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARCOS EMMANUEL MIRANDA JOAQUIM

**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SUA RELAÇÃO COM O DESEMPENHO  
ACADÊMICO: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

RECIFE  
2024

MARCOS EMMANUEL MIRANDA JOAQUIM

**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SUA RELAÇÃO COM O DESEMPENHO  
ACADÊMICO: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

Monografia apresentada no curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE, desenvolvida por Marcos Emmanuel Miranda Joaquim, sob a orientação da Professora Dr<sup>a</sup> Anna Myrna Jaguaribe de Lima, como requisito para conclusão do curso.

RECIFE

2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal Rural de Pernambuco  
Sistema Integrado de Bibliotecas  
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

- J62c Joaquim, Marcos Emmanuel Miranda  
Comportamento sedentário e sua relação com desempenho acadêmico: uma revisão narrativa da literatura / Marcos Emmanuel Miranda Joaquim. - 2024.  
35 f. : il.
- Orientadora: Anna Myrna Jaguaribe de Lima.  
Inclui referências.
- Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco,  
Licenciatura em Educação Física, Recife, 2024.
1. Comportamento sedentário. 2. Desempenho acadêmico. 3. Estudantes. I. Lima, Anna Myrna Jaguaribe de, orient. II. Título

CDD 613.7

---

MARCOS EMMANUEL MIRANDA JOAQUIM

Monografia aprovada como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física do Departamento de Educação Física, pela Universidade Federal Rural de Pernambuco, pela seguinte banca examinadora:

**Banca Examinadora:**

---

ProfªDra Anna Myrna Jaguaribe de Lima – UFRPE  
Orientadora

---

ProfªMs Daniele Maria dos Santos – UFPE  
Examinador(a) 01

---

ProfªDra Cristiane Maria Varela de Araújo de Castro – UFRPE  
Examinador(a) 02

Recife – PE, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho àqueles que foram minha fonte de inspiração e força ao longo desta jornada acadêmica. À minha família, por seu amor incondicional e apoio constante; aos amigos, por compartilharem risos nos momentos de descontração e incentivo nos desafios acadêmicos.

Expresso minha gratidão aos professores, cuja dedicação e conhecimento moldaram minha trajetória. Este trabalho é um reflexo não apenas do meu empenho, mas também da comunidade que me rodeia.

Que esta dedicação represente um tributo aos valores de perseverança, aprendizado contínuo e colaboração. Este é o resultado de uma jornada coletiva, e cada página é marcada pelos esforços conjuntos que tornaram possível este trabalho. Que ele sirva como um símbolo do compromisso com o crescimento pessoal e acadêmico. A todos que contribuíram, meu sincero agradecimento.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de expressar meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que contribuíram de alguma forma para a realização deste trabalho. Em primeiro lugar gostaria de agradecer a minha família pelo apoio incondicional, compreensão e incentivo ao longo da minha jornada acadêmica. Seu amor e suporte foram fundamentais para que eu pudesse alcançar este objetivo.

Agradeço também a minha orientadora Anna Myrna Jaguaribe de Lima pela orientação valiosa, paciência e incentivo ao longo de todo o processo de pesquisa e escrita desta monografia.

Aos meus amigos e colegas de curso, pela troca de experiências, discussões enriquecedoras e momentos de descontração que tornaram essa jornada mais memorável e gratificante.

Ao pessoal da piscina onde pude ter a oportunidade de ser monitor, sendo bastante gratificante. Agradeço a Lulinha, João, Gean, ao professor Rafael Tassitano e por várias outras pessoas que passaram por lá.

À Universidade Federal Rural de Pernambuco, que me acolheu durante todos esses anos fornecendo uma estrutura acadêmica de qualidade e um ambiente propício ao aprendizado.

Por fim, gostaria de expressar minha gratidão a todos os que, de alguma forma, direta ou indiretamente, contribuíram para o sucesso deste trabalho. Seu apoio e colaboração foram imprescindíveis para a conclusão deste importante capítulo da minha jornada acadêmica.

## RESUMO

**Introdução:** Comportamento sedentário pode-se entender como qualquer atividade realizada enquanto se está sentado ou deitado, que não aumenta significativamente o gasto de energia além dos níveis de repouso, já o desempenho acadêmico pode ser compreendido como sendo o grau de conhecimento e o desenvolvimento de habilidades de um indivíduo no curso de um determinado nível educacional. **Objetivo:** Neste sentido o objetivo desse trabalho é realizar uma revisão de literatura sobre a influência do comportamento sedentário sobre o desempenho acadêmico dos estudantes. **Metodologia:** Dessa forma foi realizado o método da pesquisa bibliográfica nas plataformas da Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, entre os meses de outubro a novembro de 2023. Utilizando as seguintes palavras chaves: “comportamento sedentário” AND “desempenho acadêmico”; “Comportamento Sedentário” AND “Desempenho Acadêmico” AND “Estudantes”. **Resultados:** Foram encontrados um total de 14 trabalhos, sendo 13 artigos e 1 tese de doutorado. Na base de dados Scielo foi encontrado 1 artigo, na base de dados do Google Acadêmico foi encontrado 1 tese de doutorado e na base de dados da Pubmed foram encontrados 12 artigos, a partir do critério de categorização, análise dos títulos e resumos, foram definidos 1 tese de doutorado da base de dados do Google Acadêmico e 12 artigos da base de dados da Pubmed. **Conclusão:** De acordo com a análise dos dados, pode-se concluir que o comportamento sedentário pode ter um impacto negativo substancial no desempenho acadêmico dos estudantes e que para combater os efeitos negativos do comportamento sedentário no desempenho acadêmico, é crucial promover um estilo de vida ativo e saudável entre os estudantes.

**Palavras-chave:** Comportamento sedentário, Desempenho acadêmico, Estudantes.

## ABSTRACT

**Introduction:** Sedentary behavior can be understood as any activity carried out while sitting or lying down, which does not significantly increase energy expenditure beyond resting levels, while academic performance can be understood as the degree of knowledge and the development of abilities of an individual in the course of a given educational level. **Objective:** In this sense, the objective of this work is to carry out a literature review on the influence of sedentary behavior on students' academic performance. **Methodology:** In this way, the bibliographic research method was carried out on the Scielo, Pubmed and Google Scholar platforms, between the months of October and November 2023. Using the following key words: "sedentary behavior" AND "academic performance"; "Sedentary Behavior" AND "Academic Performance" AND "Students". **Results:** A total of 14 works were found, 13 articles and 1 doctoral thesis, where 1 article was found in the Scielo database, 1 doctoral thesis was found in the Google Scholar database and 1 doctoral thesis was found in the Scielo database. Pubmed 12 articles were found, based on the categorization criteria, analysis of titles and abstracts, 1 doctoral thesis from the Google Scholar database and 12 articles from the Pubmed database were defined. **Conclusion:** According to data analysis, it can be concluded that sedentary behavior can have a substantial negative impact on students' academic performance and that to combat the negative effects of sedentary behavior on academic performance, it is crucial to promote a lifestyle active and healthy among students.

**Keywords:** Sedentary behavior, Academic performance, Students.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>08</b>
<b>1.1 PROBLEMA DE PESQUISA.....</b>	<b>10</b>
<b>1.2 OBJETIVO.....</b>	<b>10</b>
<b>2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA .....</b>	<b>11</b>
2.1. COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO.....	11
2.2. COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESTUDANTES.....	12
2.3. COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES.....	14
<b>3. METODOLOGIA .....</b>	<b>15</b>
<b>4. RESULTADOS/DISCUSSÃO.....</b>	<b>16</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>31</b>
<b>6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICOS.....</b>	<b>32</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa possui como tema Comportamento Sedentário e a sua Relação com o desempenho Acadêmico. Tal tema, surgiu pela prática regular de exercício físico durante a minha vida escolar. Além disso, durante o final de semana, eu andava de bicicleta e ainda comparecia aos treinos do time da escola duas vezes no contraturno das aulas, possuía um ótimo desempenho acadêmico e não me sentia cansado.

Ao começar a estagiar no ensino médio, deixei os exercícios e as atividades físicas e passei a ter um maior comportamento sedentário. Eu frequentava a escola no período da manhã, estagiava a tarde, só chegando em casa à noite, tempo no qual eu deveria estudar e realizar alguma tarefa escolar. Assim me sentia cansado e passei a ter um desempenho razoável na escola, aquele que dava para passar.

Quando passei a frequentar a universidade, comecei a praticar natação voluntariamente. No entanto, devido às demandas acadêmicas, deixando a prática regular de exercício físico, priorizando as atividades acadêmicas. Assim, percebi uma piora na qualidade de sono, mais estresse, maior cansaço e sempre que leio, não consigo me concentrar por muito tempo, tendo quase sempre que reler linhas anteriores ou até mesmo a página anterior para me lembrar sobre o que estou lendo.

Segundo Tremblay et al (2011), comportamento sedentário pode-se entender como qualquer atividade realizada enquanto se está sentado ou deitado, que não aumenta significativamente o gasto de energia além dos níveis de repouso. Eles destacam a importância de entender não apenas a quantidade de atividade física, mas também a quantidade de tempo gasto em comportamento sedentário. De acordo com Carson et al (2012) em uma perspectiva mais ampla, relacionam o comportamento sedentário à saúde mental, destacando seus vínculos com o estresse, ansiedade e depressão. Eles também discutem como o comportamento sedentário pode impactar negativamente o desempenho cognitivo.

Conforme esclarece Ortiz, Caballero e López (2004), o desempenho acadêmico pode ser compreendido como sendo o grau de conhecimento e o

desenvolvimento de habilidades de um indivíduo no curso de um determinado nível educacional. O bom desempenho acadêmico pode indicar que a criança ou adolescente está conseguindo responder às demandas específicas da sua fase de desenvolvimento, progredindo em termos de conhecimentos e habilidades pessoais e sociais, aspectos necessários para progressão satisfatória não só na vida acadêmica, mas social e profissional do indivíduo. (Fonsêca, 2008).

A relação entre o comportamento sedentário e o desempenho acadêmico é de suma importância em termos sociais, pois transcende os limites da saúde individual e se estende para o bem-estar coletivo e o sucesso educacional. Primeiramente, o comportamento sedentário está intrinsecamente ligado a uma série de problemas de saúde, como obesidade, diabetes e doenças cardíacas, afetando não apenas o indivíduo, mas também o sistema de saúde como um todo. Esses problemas de saúde podem impactar diretamente a capacidade dos alunos de se concentrarem, aprenderem e alcançarem seu pleno potencial acadêmico.

A pesquisa sobre a relação entre comportamento sedentário e desempenho escolar pode dar respostas e soluções eficazes para melhorar o sucesso educacional e o bem-estar dos alunos. Ao compreendermos mais profundamente essa conexão complexa, podemos identificar intervenções específicas que abordem as causas subjacentes do comportamento sedentário e de seus efeitos no desempenho acadêmico.

## **1.1 PROBLEMA DA PESQUISA**

Qual a relação entre o comportamento sedentário e o desempenho escolar?

## **1.2 OBJETIVO**

### **- Objetivo Geral:**

Realizar uma revisão de literatura sobre a influência do comportamento sedentário sobre o desempenho acadêmico dos estudantes do ensino fundamental, médio e superior.

## 2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 2.1 COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Entre os seres humanos o comportamento sedentário se tornou uma regra de atividade que engloba atividades físicas insuficientes ou até mesmo a inexistência delas, que se determina pela pessoa se encontrar deitada em uma posição relaxada ou sentada no decorrer de longos períodos (Guerra, 2014). Desse modo, o comportamento sedentário transformou-se em uma grande preocupação que cresce cada vez mais em relação à saúde pública em virtude dos seus efeitos antagônicos a saúde física e mental da população (Fontinele, 2022).

Conforme a Sedentary Behaviour Research Network (2017), o comportamento sedentário é determinado como “qualquer atividade realizada enquanto sentado, deitado ou em posição reclinada que gaste pouca energia ( $\leq 1,5$  METs)”. Sendo tais atividades formas de passatempo passivo que se transformaram uma parte que integra a vida do dia-a-dia das pessoas, que englobam usar o computador, assistir televisão, mexer no celular, jogar videogame e outras formas de atividades que gastem pouca energia.

Abundantes estudos vêm evidenciando vários impactos negativos do comportamento sedentário para a saúde dos seres humanos (Andrade et al, 2022). De acordo com Biswas et al. (2015), o tempo prolongado utilizado em atividades sedentárias está relacionada com um maior risco de apresentar doenças crônicas, como diabetes tipo 2, obesidade e doenças cardiovasculares. Além do mais, Katzmarzyk et al. (2019) descobriram uma compatibilidade entre o comportamento sedentário e a mortalidade prematura, independentemente dos níveis de atividade física.

As explicações do comportamento sedentário são variadas e englobam uma convivência complexa de fatores individuais, sociais e ambientais. Conforme destacam Owen et al. (2010), as alterações nos estilos de vida modernos, como o aumento do tempo disponibilizado para as atividades sedentárias, são incentivadas pela urbanização, tecnologias que diminuem a necessidade de atividades físicas e

mudanças nas ocupações que proporcionam o comportamento sedentários nos seres humanos.

Além disto, fatores individuais como escassez de tempo, motivação e acesso restrito a determinados ambientes e recursos para a prática de atividade física, desempenham um papel fundamental na aceitação e manutenção do comportamento sedentário (Rhodes et al., 2017). Diante disso, tais fatores individuais podem vir a ser constantemente influenciados por determinantes sociais mais vastos, como educação, renda e ambiente físico.

Para combater o comportamento sedentário, intervenções eficazes são necessárias em níveis individuais, comunitários e políticos. Estratégias de intervenção podem incluir a promoção de ambientes construídos que incentivem a atividade física, a implementação de políticas que limitem o tempo sedentário em ambientes de trabalho e escolares, e a oferta de programas de intervenção comportamental que incentivem a adoção de estilos de vida mais ativos (Gardner et al., 2016).

Em resumo, o comportamento sedentário representa um desafio significativo para a saúde pública, com implicações importantes para a saúde e bem-estar da população. A compreensão das causas e consequências do comportamento sedentário é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção que promovam estilos de vida mais ativos e saudáveis.

## 2.2 COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESTUDANTES

Segundo a Sedentary Behaviour Research Network (2017), o comportamento sedentário entre estudantes é comumente observado em atividades como assistir televisão, usar computador, jogar videogame e usar dispositivos móveis. Essas atividades são frequentemente realizadas por longos períodos, contribuindo para o aumento do tempo sedentário entre os estudantes.

Estudos têm revelado as consequências negativas do comportamento sedentário para os estudantes. Biswas et al. (2015) encontraram uma associação significativa entre o tempo prolongado gasto em atividades sedentárias e um maior risco de obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares entre estudantes. Além disso, o comportamento sedentário tem sido associado a um desempenho acadêmico inferior e a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão (Teychenne et al., 2010).

As causas do comportamento sedentário entre estudantes são diversas e complexas. Fatores individuais, como preferência por atividades sedentárias, falta de tempo devido às demandas acadêmicas e falta de acesso a oportunidades para a prática de atividade física, desempenham um papel importante (Rhodes et al., 2017). Além disso, o ambiente escolar, incluindo o tempo excessivo dedicado às aulas e a falta de políticas escolares que promovam a atividade física, também pode contribuir para o comportamento sedentário entre os estudantes (Gardner et al., 2016).

Para enfrentar o problema do comportamento sedentário entre estudantes, são necessárias intervenções e estratégias de prevenção abrangentes. Isso pode incluir a implementação de políticas escolares que promovam a atividade física, como intervalos regulares para atividade física durante o dia escolar, a oferta de aulas de educação física de alta qualidade e a criação de ambientes escolares que incentivem o movimento e a atividade física. Além disso, programas de conscientização e intervenções comportamentais direcionadas aos estudantes, professores e pais podem ajudar a promover estilos de vida mais ativos e saudáveis entre os estudantes (Kohl et al., 2012).

Desta forma, o comportamento sedentário entre estudantes representa um desafio significativo para a saúde pública, com implicações importantes para o bem-estar e o desempenho acadêmico dos estudantes. A compreensão das causas e consequências do comportamento sedentário é essencial para desenvolver estratégias eficazes de prevenção e intervenção que promovam estilos de vida mais ativos e saudáveis entre os estudantes.

## 2.3 COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES

Estudos têm demonstrado uma associação entre comportamento sedentário e desempenho acadêmico em estudantes (Bueno, 2020). Por exemplo, Carson et al. (2016) descobriram que crianças e adolescentes que passam mais tempo em comportamentos sedentários tendem a apresentar um desempenho acadêmico inferior em testes de matemática e leitura. Da mesma forma, Liu et al. (2020) constataram que hábitos sedentários estão relacionados a um desempenho acadêmico mais baixo ao longo do tempo em crianças.

Vários mecanismos podem explicar a relação entre comportamento sedentário e desempenho acadêmico. Um deles é o fato de que o tempo dedicado às atividades sedentárias pode substituir a disponibilidade de tempo para realização de atividades mais produtivas, como estudos e lição de casa (Carson et al., 2016). Além disso, o comportamento sedentário está associado a padrões de sono ruins e menor qualidade do sono, o que pode impactar negativamente a atenção, a memória e o aprendizado durante as aulas (Chaput et al., 2017).

Diante desse cenário, intervenções são necessárias para enfrentar o problema do comportamento sedentário e seu impacto no desempenho acadêmico dos estudantes. Isso pode incluir a promoção de atividades físicas durante o recreio e fora do horário escolar, a integração de mais atividades físicas no currículo escolar e a conscientização sobre os benefícios de um estilo de vida ativo (Carson et al., 2016). Além disso, é importante educar os estudantes, pais e professores sobre os efeitos negativos do comportamento sedentário e incentivar a adoção de hábitos mais saudáveis (Duaví, 2016).

Assim, o comportamento sedentário entre estudantes representa um desafio significativo para a saúde pública e para a educação. Compreender os mecanismos subjacentes a essa relação e implementar estratégias eficazes de intervenção são passos essenciais para promover um estilo de vida mais ativo e saudável entre os estudantes e melhorar seu desempenho acadêmico.

### **3. METODOLOGIA**

O presente trabalho foi efetuado através de buscas nas seguintes bases de dados: Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, entre os meses de outubro a novembro de 2023. Utilizando as seguintes palavras chaves: “comportamento sedentário” AND “desempenho acadêmico”; “Comportamento Sedentário” AND “Desempenho Acadêmico” AND “Estudantes”. Os resultados encontrados foram um total de 14, sendo 13 artigos e 1 tese de doutorado.

Na base de dados da Scielo foi encontrado 1 artigo. Na base de dados do Google Acadêmico foi encontrado 1 tese de doutorado. Na base de dados da Pubmed foram encontrados 12 artigos. Destes 14 resultados obtidos durante a pesquisa foram selecionados 1 tese de doutorado da base de dados do Google Acadêmico e 12 artigos da base de dados da Pubmed. Como critérios de inclusão consideramos estudos completos realizados com estudantes de ensino fundamental, médio ou universitário, escritos em português, espanhol e inglês e que tivessem sido publicados entre os anos de 2013 e 2023. Foram excluídos resumos publicados em eventos científicos.

#### 4. RESULTADOS/DISCUSSÃO

Os artigos e a tese de doutorado foram publicados entre o ano de 2013 a 2023. A escolha dos trabalhos ocorreu a partir da categorização, análise de títulos e leituras de resumos. Sendo utilizados trabalhos que foram desenvolvidos em diversos países, entre eles: Estados Unidos, Brasil, Austrália, China, Espanha, Peru e Portugal.

No estudo de Bradley e Greene (2013) foi realizado com o objetivo de determinar se há evidências publicadas de relações entre os seis comportamentos de risco à saúde identificados e o desempenho acadêmico de jovens em idade escolar nos EUA. Neste estudo, os Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos monitoram comportamentos de risco à saúde de adolescentes nos Estados Unidos, que incluem: 1) violência; 2) uso de tabaco; 3) uso de álcool e outras drogas; 4) comportamentos sexuais que contribuem para gravidez indesejada e doenças sexualmente transmissíveis; 5) atividade física inadequada; e 6) comportamentos alimentares pouco saudáveis. Os resultados mostraram que, para todos os seis comportamentos de risco para a saúde, 96,6% dos estudos relataram relações inversas entre comportamentos de risco para a saúde e desempenho acadêmico.

#### **Quadro 1. Artigos selecionados para elaboração da revisão de literatura sobre comportamento sedentário e desempenho acadêmico.**

Autor (Ano)/País	População/Amostra	Resultados/Conclusão
Bradley e Greene (2013)/Estados Unidos	Uma revisão sistemática com 122 publicações em periódicos revisados por pares que utilizaram pelo menos uma variável para comportamentos de risco à saúde e também para desempenho acadêmico.	Para todos os seis comportamentos de risco para a saúde, 96,6% dos estudos relataram relações inversas estatisticamente significativas entre comportamentos de risco para a saúde e

		desempenho acadêmico.
Bueno (2020)/Brasil	394 estudantes	Para as moças, um padrão de Comportamento sedentário (CS) menos fragmentado no início da adolescência, e maiores sintomas de depressão e ansiedade estão associados com menor Desempenho acadêmico (DA). Para os rapazes, os tipos de Comportamento sedentário (CS) e a saúde mental não foram associados ao Desempenho acadêmico (DA), enquanto que um padrão sedentário menos fragmentado foi associado com maior Desempenho acadêmico (DA).

<p>Hawkins et al (2022)/ Estados Unidos</p>	<p>14.765 estudantes do 9º ao 12º ano</p>	<p>Notas acadêmicas mais altas estão associadas a comportamentos de saúde individuais e cumulativos mais positivos entre estudantes do ensino médio. A compreensão destas relações pode ajudar a informar os esforços para criar um ambiente escolar saudável e favorável e lutar pela igualdade na saúde.</p>
<p>Howie et al (2020)/ Austrália</p>	<p>934 estudantes da 5ª a 12ª série</p>	<p>O sono e os comportamentos sedentários estavam ligados ao desempenho acadêmico. As comunidades escolares devem enfatizar estratégias abrangentes de bem-estar para abordar múltiplos comportamentos e maximizar a saúde dos alunos e o sucesso acadêmico.</p>

Huang et al (2019)/China	1.164 alunos com idades entre 8 e 19 anos de cinco escolas	O Comportamento sedentário (CS) baseado em tela mais longo, especialmente nos finais de semana, foi relacionado à Desempenho acadêmico (DA) mais pobre (menor) em estudantes chineses de 8 a 19 anos. Nossas descobertas sugerem que as restrições a qualquer tipo de Comportamento sedentário (CS) baseado em tela para lazer nos finais de semana são benéficas para a Aptidão física (AP) em estudantes chineses.
Lisandra et al (2016)/Espanha	755 adolescentes	Indicam que é um dos primeiros estudos que sugere, com base em evidências empíricas (baseadas na experiência e na observação), que o desempenho acadêmico prediz o tempo gasto em comportamentos sedentários na adolescência.

Luo et al (2023)/China	40.593 estudantes do ensino fundamental e médio com idades entre 12 e 18 anos.	Estudantes que tomavam café da manhã irregular, gastavam menos tempo em atividades físicas e mais tempo expostos às telas e sofreram lesões intencionais/não intencionais tinham maior probabilidade de ter um desempenho acadêmico inferior.
Lynch et al (2022)/Austrália	14 estudos com 5.997 participantes	Os educadores universitários devem sentir-se confiantes na introdução de intervenções Movimento em sala de aula (CMB) e/ou Aprendizagem fisicamente ativa (PAL) nas suas aulas para melhorar a saúde e o bem-estar dos alunos.
Minges et al (2020)	Jovens de idade escolar (5-18 anos)	Esta evidência inicial apoia a integração de mesas verticais no ambiente da sala de aula; esta estratégia tem o potencial de reduzir o tempo sentado e aumentar o tempo em pé entre crianças do ensino

		fundamental. São necessárias pesquisas adicionais para determinar o impacto das mesas em pé no desempenho acadêmico e nos precursores do risco de doenças crônicas.
Pilcher et al(2017)/Estados Unidos	117 alunos da aula de introdutória de psicologia	As estações de trabalho podem ser uma ferramenta para combater o comportamento sedentário na sociedade moderna, sem interromper a rotina diária ou impactar negativamente o desempenho.
Serrano et al (2022)/Espanha	844 estudantes meninas antes da pandemia do Covid-19 e 501 estudantes meninas após a pandemia do Covid-19	Os comportamentos de movimento de 24 horas pioraram entre os jovens 1 ano após a pandemia de Covid-19 em comparação com o período pré-pandemia.
Sharma et al (2017)/Peru	1.234 alunos de seis escolas públicas da Região Metropolitana de Lima, Peru	A redução do tempo assistindo televisão pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde e

		o desempenho escolar dos adolescentes.
Silva et al (2022)/ Portugal	22 alunos (intervenção) e 27 alunos (controle)	A intervenção de 16 semanas em sala de aula em pé não melhorou mais o desempenho cognitivo ou o desempenho acadêmico do que as aulas sentadas tradicionais.

AP – Aptidão Física;CBM – Movimento em Sala de Aula;CS – Comportamento Sedentário;DA– Desempenho Acadêmico;PAL – Aprendizagem Fisicamente Ativa.

Já na pesquisa de Lynch et al (2022),o objetivo examinar a viabilidade e eficácia das pausas para movimentação em sala de aula (CMB) e da aprendizagem fisicamente ativa (PAL) sobre os resultados físicos e cognitivos em estudantes universitários do ensino superior. Os artigos incluídos deveriam avaliar intervenções CMB ou PAL entregues a estudantes universitários em ambiente terciário.Como resultado, foi observado que os CMBs e o PAL são viáveis no ambiente do ensino superior e aumentam a atividade física, reduzem o comportamento sedentário, aumentam o bem-estar e reduzem a fadiga em estudantes universitários. Além disso, os CMBs aumentaram o foco e a atenção dos alunos nas aulas e o PAL não teve efeito prejudicial no desempenho acadêmico.

Huang et al (2019) avaliaram as associações dos tipos de CS(Comportamento sedentário) com PF (Desempenho acadêmico) e AP (Aptidão física) entre estudantes chineses de 8 a 19 anos, usando uma amostra de 1.164 alunos em cinco escolas na província de Zhejiang, China. O SB das crianças foi avaliado por meio de questionário válido e o AP foi representado por pontuações em quatro disciplinas (Chinês, matemática, inglês e ciências). Já o FP foi medido pela Bateria de Testes Chinese National Student Physical Fitness Standard (CNSPFS). O resultado do estudo mostrou que o SB baseado na tela dos alunos estava negativamente associado ao PF em meninas ( $p < 0,05$ ). O SB baseado em tela foi

inversamente associado à PA em meninas e meninos ( $p < 0,001$ ). A interação significativa entre dias de semana e finais de semana e SB no AP foi observada em meninas ( $p < 0,001$ ). Nos finais de semana, SB baseado em tela  $\geq 6$  h/dia ( $< 3$  h/dia como grupo de referência) foi significativa e negativamente associada à PA ( $p < 0,01$  para ambos os sexos). Chegando a conclusão de que o SB baseado em tela mais longo, especialmente nos finais de semana, foi relacionado à PA mais pobre em estudantes chineses de 8 a 19 anos. Dessa forma as descobertas sugerem que as restrições a qualquer tipo de SB baseado em tela para lazer nos finais de semana são benéficas para a AP em estudantes chineses.

Em outra pesquisa realizada por Pilcher et al (2017), os alunos foram divididos em dois grupos, onde o primeiro pedalava lentamente enquanto estudava em uma bicicleta ergométrica silenciosa com mesa, já o segundo grupo estudava sentado em carteiras tradicionais, durante 10 semanas, em um semestre acadêmico, para então poder comparar os efeitos dos estudos entre os dois grupos. Desse modo os alunos foram divididos em dois grupos, um designado para estudar na bicicleta ergométrica e o outro grupo em uma carteira tradicional localizada na biblioteca do campus por um período mínimo de 2 horas por semana. Durante as 10 semanas, os alunos estudaram para testes ou trabalharam em outras atividades acadêmicas exigidas enquanto trabalhavam em suas carteiras designadas.

A pesquisa descobriu que, embora os alunos que estudam nas carteiras tradicionais tenham relatado mais facilidade e eficácia no estudo do que aqueles que utilizam as bicicletas ergométricas, os dois grupos tiveram um desempenho igualmente bom nos testes de um curso introdutório de psicologia. Além disso, os alunos que utilizaram as carteiras tradicionais relataram uma diminuição na qualidade do sono no final do semestre, enquanto aqueles que utilizaram a estação de trabalho de atividades relataram níveis estáveis de qualidade do sono. Os resultados atuais indicam que as estações de trabalho de atividade poderiam ser implementadas em ambientes universitários para encorajar a atividade física ligeira sem afetar negativamente o desempenho acadêmico, proporcionando ao mesmo tempo possíveis benefícios de saúde e bem-estar a longo prazo. Além disso, os resultados sugerem que os postos de trabalho podem ser um meio de combater o comportamento sedentário em ambientes onde se espera que os indivíduos se

sentem enquanto esperam (por exemplo, salas de espera de médicos, de trabalho, ambientes educacionais).

Sharma et al (2017) avaliaram a visualização de televisão >2 horas por dia e sua associação com comportamentos sedentários, autoavaliação de saúde e desempenho acadêmico entre adolescentes do ensino médio. Medindo as respostas autor referidas dos alunos usando um questionário padrão e conduzir entrevistas em profundidade com 10 pais e 10 professores. Teste qui-quadrado, correlação e análise de regressão logística multivariada foram realizados entre 1.234 estudantes, e a técnica de análise temática foi utilizada para informações qualitativas. Os resultados do estudo mostram que os adolescentes passam a maior parte do seu tempo livre a ver televisão, a jogar videogames ou a utilizar a Internet. Assistir televisão teve correlação positiva significativa com o uso de videogame em homens e adolescentes mais velhos, com uso de Internet em ambos os sexos, e correlação negativa com auto-avaliação de saúde e desempenho acadêmico em mulheres. O ato de assistir televisão > 2 horas por dia, independente da atividade física, foi associado ao uso de videogames > 2 horas por dia, uso de Internet > 2 horas por dia, autoavaliação de saúde ruim/razoável e desempenho acadêmico ruim. O tempo de exibição de televisão e o sexo tiveram um efeito de interação significativo tanto no uso de videogame >2 ha por dia quanto no uso de Internet >2 ha por dia. A redução do tempo de visualização de televisão pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde e o desempenho acadêmico dos adolescentes.

Já o objetivo da pesquisa de Hawkins et al (2022) foi examinar associações entre notas acadêmicas e comportamentos positivos de saúde, individual e coletivamente, entre estudantes do ensino médio nos EUA. Os resultados mostraram que controlando as covariáveis, os alunos que relataram principalmente notas A tiveram 2,0 ( $P < 0,001$ ) comportamentos de saúde mais positivos; os alunos que relataram principalmente B tiveram 1,3 ( $p < 0,001$ ) comportamentos de saúde mais positivos; e os alunos que relataram principalmente C tiveram 0,78 ( $P < 0,001$ ) comportamentos de saúde mais positivos, em comparação com estudantes que relataram principalmente D/F.

O estudo de Serrano et al (2022) examinou as possíveis mudanças nas Diretrizes de Movimento de 24 Horas para jovens (ou seja, pelo menos 60 minutos

por dia de atividade física moderada a vigorosa,  $\leq 2$  horas por dia de tempo recreativo de tela, e 9 a 11 horas de sono por dia para crianças e 8 a 10 horas para adolescentes) antes e depois de 1 ano de pandemia de Covid-19, e (2) examinar as possíveis mudanças na relação entre os Comportamentos de Movimento de 24 Horas (atividade física, tempo de tela e duração do sono) e desempenho acadêmico antes e depois de 1 ano de pandemia da Covid-19. Em primeiro lugar, um total de 844 estudantes espanhóis ( $13,12 \pm 0,86$ ; 42,7% meninas) preencheram uma série de questionários válidos e confiáveis sobre níveis de atividade física, tempo recreativo de tela, duração do sono e desempenho acadêmico antes da pandemia de Covid-19 (março a junho de 2018). Em segundo lugar, uma amostra diferente de 501 estudantes espanhóis ( $14,39 \pm 1,16$ ; 55,3% meninas) respondeu aos mesmos questionários 1 ano após a pandemia de Covid-19 (fevereiro a março de 2021).

Os resultados do estudo mostram que a adesão às três Diretrizes de Movimento de 24 Horas foi significativamente menores 1 ano após o início da pandemia de Covid-19 (0,2%) do que antes da pandemia (3,3%). Já a adesão a nenhuma dessas três recomendações foi significativamente maior 1 ano após durante a pandemia de Covid-19 (66,3%) do que antes da pandemia (28,9%). A relação positiva entre os níveis de atividade física e o desempenho acadêmico deixou de ser significativa após 1 ano de pandemia de Covid-19. 1 ano após a pandemia de Covid-19, a relação entre o tempo recreativo de tela e duração do sono com o desempenho acadêmico não se alterou em comparação com a pré-pandemia. Dessa forma, os resultados sugerem que os comportamentos de movimento de 24 horas pioraram entre os jovens 1 ano após a pandemia de Covid-19 em comparação com o período pré-pandemia. Além disso, os benefícios da atividade física associados em termos de desempenho acadêmico parecem ter desaparecido devido à pandemia de Covid-19. Portanto, existe um problema de saúde pública que requer uma ação prioritária e coordenada por parte das escolas, dos políticos e dos investigadores para mitigar os efeitos adversos da pandemia nos comportamentos de movimento de 24 horas.

A pesquisa de Lisandra et al (2016) examinou se o tempo gasto pelos adolescentes em comportamentos sedentários (atividades acadêmicas, tecnológicas e sociais) era um melhor preditor do desempenho acadêmico do que o contrário. A

pesquisa foi realizada com 755 adolescentes com duração de três anos. O resultado da pesquisa mostrou que o desempenho acadêmico era um melhor preditor de comportamentos sedentários do que o contrário. Também indicou que os alunos que obtiveram excelentes resultados acadêmicos tinham maior probabilidade de ter sucesso acadêmico três anos depois. Além disso, os adolescentes que passaram mais tempo nos três diferentes tipos de comportamentos sedentários tinham maior probabilidade de se envolverem por mais tempo nesses comportamentos sedentários após o período de três anos.

Quanto melhor o desempenho acadêmico dos adolescentes, menos tempo dedicavam às atividades sociais e mais às atividades acadêmicas. Surgiu uma relação inversa entre o tempo dedicado às atividades de base tecnológica e as atividades acadêmicas sedentárias. Os rapazes eram mais propensos a passar mais tempo em atividades de base tecnológica três anos mais tarde do que as meninas. Para concluir, o desempenho acadêmico anterior prevê melhores comportamentos sedentários três anos depois do que o contrário.

Luo et al (2023) investigaram a associação entre comportamentos de risco à saúde (CRS) e desempenho acadêmico percebido (PAP) de adolescentes em Xangai, China. Esta pesquisa transversal investigou múltiplos HRBs de estudantes envolvidos em comportamentos alimentares, atividade física e comportamentos sedentários, comportamentos de lesões intencionais e não intencionais e comportamentos de abuso de substâncias, bem como PAP, usando questionário autorrelatado. Um total de 35.740 participantes estiveram envolvidos na análise. Os estudantes que não tomavam café da manhã ou não bebiam leite todos os dias tinham maior probabilidade de ter uma PAP mais baixa. Associação semelhante também foi encontrada em estudantes que praticaram exercícios 60 minutos por menos de 5 dias/semana, passar tempo assistindo TV além de 3 horas/dia e outros comportamentos sedentários. A maioria das lesões intencionais e não intencionais, e já fumou, foram associadas a uma PAP mais baixa.

Enquanto Howie et al (2020) examinaram as relações entre sono, atividade física e comportamentos sedentários e desempenho acadêmico em uma escola com um programa de bem-estar e uso de tecnologia bem desenvolvido e integrado. Através de uma pesquisa transversal com estudantes (n =934, 5ª a 12ª série) em

uma escola australiana, os alunos relataram sono, atividade física e comportamentos sedentários (na tela e fora da tela), tendo o desempenho acadêmico obtido a partir dos registros escolares. Setenta e quatro por cento dos estudantes cumpriram as diretrizes de sono (9 a 11 horas para crianças de 5 a 13 anos e 8 a 10 horas para crianças de 14 a 17 anos), 21% atenderam às diretrizes de atividade física (60 minutos de atividade física moderada a vigorosa). todos os dias) e 15% cumpriram as diretrizes de tempo de tela (não mais do que 2 horas de uso recreativo por dia); apenas 2% cumpriram todos os três.

Não houve associações entre o cumprimento das diretrizes de sono e o desempenho acadêmico. No entanto, dormir mais tarde nos fins de semana foi associado a um pior desempenho acadêmico (- 3,4 pontos no Índice Acadêmico Médio, IC 95%: - 5,0, - 1,7,  $p < .001$ ). Não houve associações entre o cumprimento das diretrizes de atividade física e o desempenho acadêmico. Cumprir as diretrizes de tela foi associado a um índice acadêmico médio mais alto (5,8, IC 95%: 3,6, 8,0,  $p < .001$ ), Matemática (7,9, IC 95%: 4,1, 11,6,  $p < .001$ ) e pontuações em inglês (3,8, IC 95%: 1,8, 5,8,  $p < .001$ ). Maior tempo em comportamentos sedentários foi associado a pior desempenho acadêmico, incluindo comportamento sedentário total em horas/dia (5,8 pontos no Índice Acadêmico Médio, IC 95%: 3,6, 8,0,  $p < .001$ ). O cumprimento de pelo menos duas das três diretrizes de comportamento foi associado a um melhor desempenho acadêmico.

Já o estudo de Silva et al (2022) verificou os potenciais efeitos de uma intervenção em pé na sala de aula na função cognitiva e no desempenho acadêmico em alunos do 6º ano. Para isso foi realizado um ensaio controlado realizado com duas turmas [intervenção ( $n = 22$ ) e controle ( $n = 27$ )] de uma escola pública de Lisboa, Portugal. A intervenção foi realizada durante 16 semanas e consistiu em ações multiníveis (alunos, pais e professores) centradas na implementação de carteiras permanentes na sala de intervenção e o grupo controle teve aulas tradicionais sem utilização de carteiras em pé ou qualquer outra interferência/ação da equipe de pesquisa. Assim foram obtidas avaliações pré e pós das funções executivas (atenção, função inibitória, memória e inteligência fluida) e desempenho acadêmico.

O resultado do estudo constatou que não houve diferença entre os grupos e mas ambos os grupos melhoraram o desempenho acadêmico ( $p < 0,001$ ), a extensão de memória ( $p < 0,001$ ) e a função inibitória ( $p = 0,008$ ). Grupo versus tempo foram observadas interações em relação à memória operacional (intervenção: + 18,0% e controle: + 41,6%;  $p = 0,039$ ) e inteligência fluida não verbal (intervenção: - 14,0% e controle: + 3,9%;  $p = 0,017$ ). Dessa forma, a intervenção de 16 semanas em sala de aula em pé não melhorou mais o desempenho cognitivo ou o desempenho acadêmico do que as aulas sentadas tradicionais.

Uma revisão sistemática com meta análise realizada por Mingos et al (2020) examinou o impacto das intervenções escolares em pé sobre o comportamento sedentário e a atividade física, os resultados relacionados à saúde e os resultados acadêmicos e comportamentais em crianças em idade escolar. Para isso foi preciso pesquisar periódicos revisados por pares em texto completo e escritas em inglês; amostras de jovens em idade escolar (5–18 anos); desenhos de estudo incluindo os mesmos participantes no início e no acompanhamento; e uso de uma mesa vertical como componente da intervenção.

Oito estudos satisfizeram os critérios de seleção e utilizaram estudos quase experimentais ( $n = 4$ ), ensaio clínico randomizado ( $n = 3$ ), e pré-pós, sem controle ( $n = 1$ ) projetos. Quando examinado, o tempo gasto em pé aumentou em todos os estudos (tamanhos de efeito: 0,38–0,71), enquanto o tempo sentado diminuiu de 59 para 64 minutos (tamanhos de efeito: 0,27–0,49). Alguns estudos relataram aumento da atividade física e do gasto energético e melhoria do comportamento em sala de aula.

A análise das associações entre o padrão e os tipos de comportamento sedentário com o desempenho acadêmico durante a adolescência, foi realizada por Bueno (2020), com controle de variáveis fisiológicas (BDNF), cognitivas (função executiva) e de saúde mental (sintomas de depressão e ansiedade). Tal pesquisa se refere à segunda fase (follow-up) de um estudo longitudinal de base escolar, para o qual foram elegíveis os indivíduos que possuísem dados completos na primeira fase (baseline), totalizando uma amostra de 394 escolares. Em ambas as fases foram coletadas informações sociodemográficas (escolaridade da mãe e idade), CS (Comportamento sedentário) (acelerometria e questionário), atividade física

(acelerometria), horas de sono (questionário) e DA – Desempenho acadêmico - (DA global; DA em português [DA PORT]; DA em matemática [DA MAT]). No follow-up foram coletadas as variáveis de FE (controle inibitório [Teste de Stroop] e memória de trabalho [Teste de blocos de Corsi]), BDNF (coleta sanguínea) e sintomas de ansiedade e depressão (questionário).

Em mulheres, um padrão de CS menos fragmentado no início da adolescência, e maiores sintomas de depressão e ansiedade estão associados com menor DA. Por outro lado, alguns tipos de CS (tempo assistindo vídeos, rede social, leitura, estudo e tarefa) no início da adolescência foram associados com melhor DA. Isto demonstra que, especificamente em mulheres, os tipos de CS podem influenciar o DA, mais do que variáveis cognitivas (FE) e fisiológicas (BDNF). Já para os homens, os tipos de CS e a saúde mental não foram associados ao DA, enquanto que um padrão sedentário menos fragmentado foi associado com maior DA. Dessa forma, diferentes padrões e tipos de CS se associam ao DA de maneiras distintas entre os sexos, o que deve ser considerado em estudos de intervenção que visem diminuir o CS e melhorar o DA durante a adolescência.

A análise dos textos revela uma convergência de evidências sobre a inter-relação entre comportamentos sedentários, saúde mental e desempenho acadêmico. Vários estudos destacam a importância de abordar esses fatores de forma integrada para promover a saúde e o sucesso acadêmico dos alunos.

Há uma integração de educação e saúde, onde existe um apelo para que os líderes da educação e da saúde trabalhem juntos para investir na juventude, reconhecendo a influência dos comportamentos de risco para a saúde no desempenho acadêmico. Esse investimento pode ter efeitos sinérgicos na saúde e no sucesso acadêmico, beneficiando toda a população.

Em relação a diferenças de gênero os resultados sugerem que padrões de comportamento sedentário e saúde mental podem afetar o desempenho acadêmico de maneiras diferentes entre moças e rapazes. Enquanto para as moças, um padrão de comportamento sedentário menos fragmentado está associado a um melhor desempenho acadêmico, para os rapazes, não há uma associação clara entre comportamento sedentário e desempenho.

Ocorre influência de múltiplos comportamentos, na qual a relação entre desempenho acadêmico e saúde está associada a comportamentos de saúde individuais e cumulativos. Isso destaca a importância de adotar uma abordagem abrangente para promover um ambiente escolar saudável e equidade na saúde.

O tempo prolongado em comportamento sedentário baseado em tela, especialmente nos finais de semana, está relacionado a um desempenho acadêmico mais pobre, destacando a necessidade de limitar esse comportamento para promover melhores resultados acadêmicos.

As intervenções na sala de aula com mesas verticais e aprendizagem fisicamente ativa mostram potencial para reduzir o comportamento sedentário e melhorar a saúde e o bem-estar dos alunos. No entanto, são necessárias mais pesquisas para entender completamente seu impacto no desempenho acadêmico.

O efeito da qualidade do sono e o comportamento sedentário são destacados como fatores importantes que influenciam o desempenho acadêmico. Textos sugerem que estratégias para melhorar o sono e reduzir o comportamento sedentário podem beneficiar o sucesso dos alunos na escola.

A pandemia de COVID-19 teve um impacto negativo nos comportamentos de movimento dos jovens, ressaltando a importância de encontrar estratégias eficazes para promover a atividade física e combater o comportamento sedentário, especialmente em tempos de crise.

Em resumo, esses estudos enfatizam a necessidade de uma abordagem holística para promover estilos de vida saudáveis e sucesso acadêmico entre os jovens. Isso inclui estratégias que melhoram o sono, estratégias que limitam o tempo de tela, a implementação de intervenções tanto no ambiente escolar quanto na comunidade para reduzir o comportamento sedentário e promover a atividade física, além de reconhecer e abordar as disparidades de gênero e os impactos de eventos como a pandemia de COVID-19.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sim, o comportamento sedentário pode ter um impacto negativo substancial no desempenho acadêmico dos estudantes. Passar longos períodos em atividades sedentárias, como assistir televisão, usar o computador ou jogar videogame, pode resultar em uma redução da capacidade de concentração e foco durante as tarefas escolares. A falta de movimento físico regular também pode levar à fadiga mental e física, tornando mais difícil para os alunos absorverem e processarem informações de forma eficaz durante as aulas ou ao estudarem em casa.

Além disso, o comportamento sedentário está associado a uma série de problemas de saúde física e mental que podem afetar o desempenho acadêmico. O sedentarismo pode contribuir para o aumento do estresse, ansiedade e depressão, todos os quais podem prejudicar a capacidade de aprendizado e realização acadêmica dos alunos. Além disso, a falta de atividade física regular pode levar a problemas de sono, como insônia ou sono de má qualidade, o que pode resultar em sonolência diurna e dificuldade de concentração durante as aulas.

Para combater os efeitos negativos do comportamento sedentário no desempenho acadêmico, é crucial promover um estilo de vida ativo e saudável entre os estudantes. Incorporar pausas para atividade física durante o dia escolar, incentivar a participação em esportes extracurriculares e promover hábitos saudáveis de sono são algumas maneiras de mitigar os efeitos prejudiciais do sedentarismo. Além disso, educar os alunos sobre a importância de equilibrar o tempo gasto em atividades sedentárias com atividades físicas pode ajudá-los a desenvolver hábitos de vida saudáveis que promovam tanto o bem-estar físico quanto o acadêmico.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, José Giovanni Santos et al. **Educação em saúde na perspectiva da Educação Física: impactos do comportamento sedentário na vida de escolares.** Research, Society and Development, v. 11, n. 1, 2022.

BISWAS, A et al. **Tempo sedentário e sua associação com risco de incidência de doenças, mortalidade e hospitalização em adultos: uma revisão sistemática e meta-análise.** Anais de Medicina Interna, v. 162, n. 2, p. 123-132, 2015.

BRADLEY, Beverly J; GREENE, Amy C. **As agências de saúde e educação nos Estados Unidos compartilham a responsabilidade pelo desempenho acadêmico e pela saúde? Uma revisão de 25 anos de evidências sobre a relação entre o desempenho acadêmico dos adolescentes e os comportamentos de saúde.** Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23535065/>.

BUENO, Maria Raquel de Oliveira et al. **Associação Entre o Padrão do Tempo Sedentário e o Desempenho Acadêmico em Adolescentes: O Papel Mediador do Autoconceito.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/3KkNQ88fQTh83SC9yyt9pdz/?format=pdf&lang=pt>.

BUENO, Maria Raquel de Oliveira. **Relação Entre o Padrão e o Contexto do Comportamento Sedentário com o Desempenho Acadêmico em Adolescentes: Um Estudo Longitudinal.** Disponível em: <https://cev.org.br/media/biblioteca/4059912.pdf>.

CARSON, V. et al. **Revisão sistemática do comportamento sedentário e desenvolvimento cognitivo na primeira infância.** Medicina Preventiva, v. 78, p. 115-122, 2016.

CARSON, Valerie et al. **Revisão sistemática do comportamento sedentário e indicadores de saúde nos primeiros anos (0 a 4 anos).** Disponível em: <https://cdnsiencepub.com/doi/full/10.1139/h2012-063>.

CHAPUT, JP, et al. **Revisão sistemática das relações entre duração do sono e indicadores de saúde nos primeiros anos (0–4 anos).** BMC Saúde Pública, v. 17, n. 5, p. 855, 2017.

DUAVÍ, Wladia Cunha. **Estado nutricional, prática de exercício físico e comportamento sedentário em universitários do curso de educação física.** Monografia (Graduação em Educação física) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2016.

FONSÊCA, P. N. **Desempenho Acadêmico de Adolescentes: Proposta de Modelo Explicativo.** Tese de Doutorado. Departamento de Psicologia, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, 2008.

FONTINELE, Antônio marcos de Sousa et al. **A influência do comportamento sedentário na saúde de adolescentes escolares**. BrazilianJournalofDevelopment, Curitiba, v. 8, n. 8, 2022.

GARDNER, B. et al. **Como reduzir o tempo sentado? Uma revisão das estratégias de mudança de comportamento utilizadas em intervenções de redução do comportamento sedentário entre adultos**. Revisão de Psicologia da Saúde, 2016.

GUERRA, Paulo Henrique; MIELKE, Grégore Iven; GARCIA, Leandro Martin Totaro. **Comportamento Sedentário**. Revista Corpoconsciência, v. 18, n. 1, 2014.

HAWKINS, GeorgianneTiu et al. **Comportamentos de saúde positivos individuais e coletivos e desempenho acadêmico entre estudantes do ensino médio dos EUA, pesquisa de comportamento de risco para jovens de 2017**. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34967223/>.

HOWIE Erin K et al. **Associações entre cumprir as diretrizes de comportamento de sono, atividade física ou tempo de tela e desempenho acadêmico em crianças em idade escolar australianas**. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32303199/>.

HUANG, Xin; ZENG, Nan; YE, Sunyue. **Associações de comportamento sedentário com aptidão física e desempenho acadêmico entre estudantes chineses de 8 a 19 anos**. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31739629/>.

KATZMARZYK, PT et al. **Comportamento sedentário e saúde: Atualização do Comitê Consultivo das Diretrizes de Atividade Física de 2018**. Medicina e Ciência no Esporte e Exercício, v. 51, n. 6, p. 1227-1241, 2019.

KOHL III, HW, et al. **A pandemia da inatividade física: ação global para a saúde pública**. The Lancet, v. 380, n. 9838, p. 294-305, 2012.

LIU, M., WU, L., YAO, S., **Associação dose-resposta do comportamento sedentário baseado no tempo de tela em crianças e adolescentes e depressão: uma meta-análise de estudos observacionais**. Br J Sports Med, v. 54, n. 20, p. 1258-1264.

LIZANDRA, Jorge et al. **O comportamento sedentário prediz o desempenho acadêmico em adolescentes ou viceversa? Uma análise de caminho longitudinal**. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27055121/>.

LUO, Chunyan et al. **Associação de comportamentos de risco à saúde com desempenho acadêmico percebido entre estudantes do ensino fundamental e médio: um estudo transversal em Xangai, China**. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37130127/>.

LYNCH, Julia; O'DONOGHUE Gráinne; PEIRIS, Casey L. **Intervalos de movimento em sala de aula e aprendizagem fisicamente ativa são viáveis, reduzem o comportamento sedentário e a fadiga e podem aumentar o foco em estudantes universitários: uma revisão sistemática e meta-análise.** Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35805432/>.

MINGES, Karl E et al. **Mesas em pé em sala de aula e comportamento sedentário: uma revisão sistemática.** Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26801914/>.

ORTIZ, Maria Guadalupe Ramírez; CABALLERO, José Ramiro Hoyos; LÓPEZ, Maria Guadalupe Ramírez. **As Redes Sociais do Desempenho Acadêmico em um Contexto Estudantil de Pobreza no México.** Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378873304000115?via%3Dihub>

OWEN, N. et al. **Ficar sentado demais: a ciência da saúde populacional do comportamento sedentário.** Revisões de Ciências do Exercício e do Esporte, v. 38, n. 3, p. 105-113, 2010.

PILCHER, June J et al. **Diminuição do comportamento sedentário: efeitos no desempenho acadêmico, na metacognição e no sono.** Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28536499/>.

RHODES, RE et al. **Comportamento sedentário em adultos: uma revisão sistemática.** Jornal Americano de Medicina Preventiva, v. 42, n. 3, p. e3-e28, 2017.

SedentaryBehaviourResearch Network. Carta ao editor: **Uso padronizado dos termos “sedentário” e “comportamentos sedentários”.** Fisiologia Aplicada, Nutrição e Metabolismo, v. 42, n. 3, p. 241-247, 2017.

SHARMA, Bimala et al. **Assistir televisão e sua associação com comportamentos sedentários, autoavaliação de saúde e desempenho acadêmico entre estudantes do ensino médio no Peru.** Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28379202/>.

SILVA, Danilo R et al. **Efeito de uma intervenção multinível de 16 semanas em sala de aula em pé sobre o desempenho cognitivo e o desempenho acadêmico em adolescentes.** Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36050353/>.

TAPIA-SERRANO, Angel Mingel et al. **Comportamentos de movimento de 24 horas em jovens espanhóis antes e depois de 1 ano de pandemia de covid-19 e sua relação com o desempenho acadêmico.** Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36198729/>.

TEYCHENNE, M., BALL, K. e SALMON, J. **Comportamento sedentário e depressão entre adultos: uma revisão.** Jornal Internacional de Medicina Comportamental, v. 17, n. 4, p. 246-254, 2010.

TREMBLAY, Mark S. **Diretrizes Canadenses de Comportamento Sedentário para Crianças e Jovens**. Disponível em: <https://cdnsiencepub.com/doi/full/10.1139/H11-012>.