

Table S1. Sample size calculation.

Variables	Duration	IG	CG	ES	Sample		30% ^{††}	
		Δ	Δ		CG	IG	CG	IG
		Mean (sd)	Mean (sd)		<i>n</i>	<i>n</i>	<i>n</i>	<i>n</i>
BMI	-	-	-	0.37 * [39]	116	116	151	151
Flexibility (boys)	12 weeks	2.4 (8.9)	-1.2 (8.3)	0.45 ** [40]	79	79	103	103
Flexibility (girls)	12 weeks	3.2 (9.2)	0.7 (8.3)	0.35 ** [40]	128	128	166	166
Handgrip strength	6 months	2.7 (4.9)	4.4 (6.3)	0.30 ** [41]	174	174	295	295
Abdominal resistance	6 months	6.9 (1.2)	3.3 (10.0)	0.5 ** [41]	50	50	65	65
CRF	-	-	-	0.68 * [6]	35	35	46	46
Triglycerides	16 weeks	8.0 (9.7)	14.4 (12.5)	0.57 ** [42]	49	49	64	64
Total cholesterol	16 weeks	-19.2 (9.0)	1.9 (8.7)	2.38 ** [42]	4	4	5	5
HDL cholesterol	16 weeks	-8.5 (4.2)	-2.8 (5.1)	0.80 ** [42]	11	11	14	14
LDL cholesterol	16 weeks	-12.6 (7.0)	1.7 (7.5)	1.86 ** [42]	6	6	8	8
Body image (boys)	3ss × 60'	-	-	0.30 [†] [43]	139	139	181	181
Body image (girls)	4ss × 50'	-	-	0.48 [†] [44,45]	55	55	72	72

BMI: Body mass index; ES: Effect size; Sig: Significance; CG: Control group; IG: Intervention group; sd: Standard deviation; ss: Sessions; Δ : Difference between pre- and post-intervention; CRF: Cardiorespiratory fitness; HDL: High-density lipoprotein; LDL: Low-density lipoprotein; *Effect size estimated by meta-analysis; **Effect size calculated in G*Power 3.0 program; [†]Effect size showed in systematic review; ^{††}Losses and refusals.

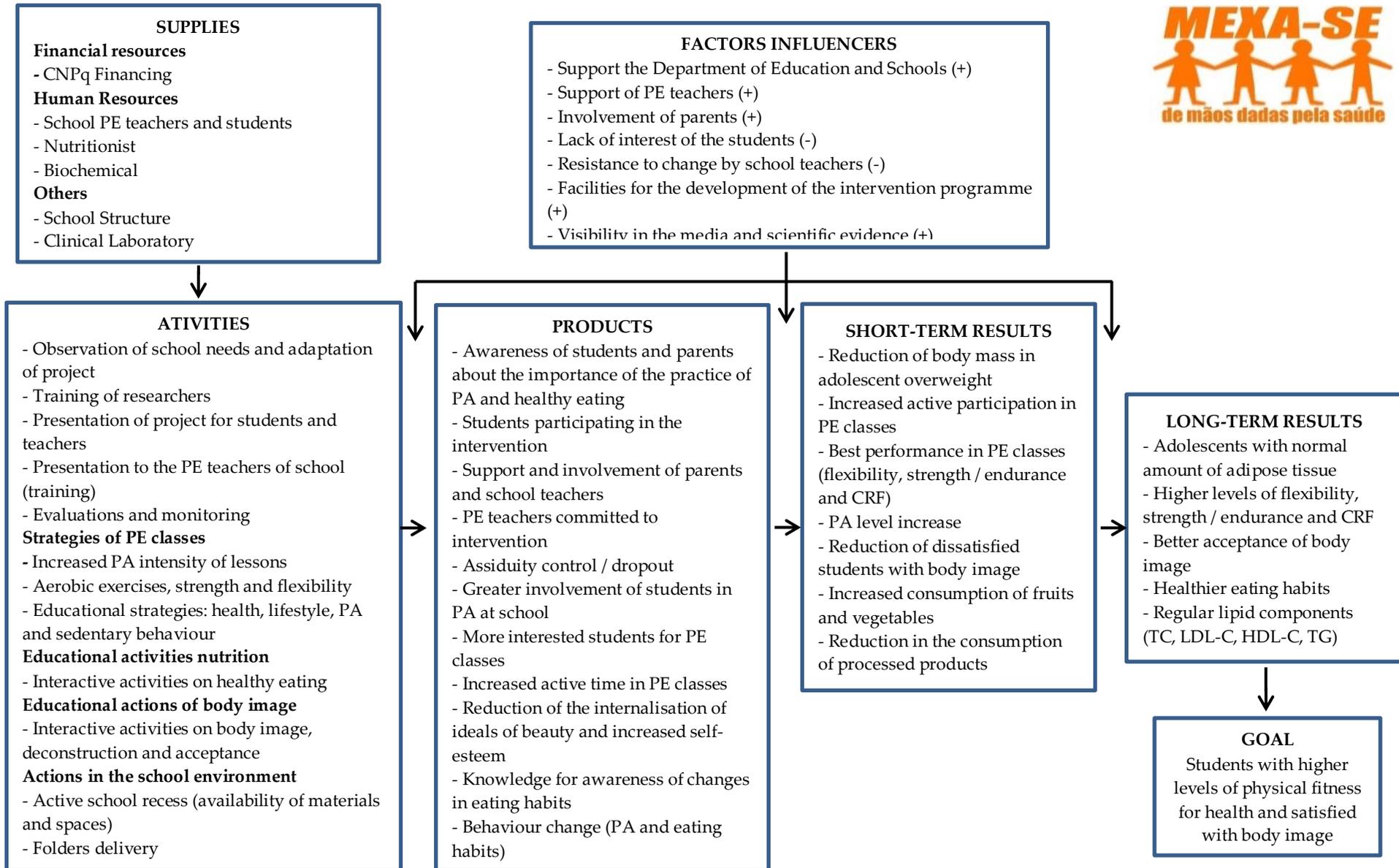


Figure S1. Logical Model of “MEKA-SE” (move yourself) intervention based of model USDHHS/CDC’s Physical Activity Evaluation Handbook (2002).

Notes: CNPq: National Council for Scientific and Technological Development; PE: Physical Education; PA: physical activity; CRF: cardiorespiratory fitness; TC: total cholesterol; LDL-C: LDL-cholesterol; HDL-C: HDL-cholesterol, TG: triglycerides.

Figure S2. Pamphlets for parents: Physical Activity and Health.

Front

*Queridos pais, vamos juntos
de mãos dadas pela saúde dos
nossos adolescentes.*

*As atitudes dos pais se transformam
em hábitos na vida dos filhos.*



Back



1 O Incentivo

O estímulo pode ser o que os filhos precisam para fazer atividade física e ter todos os benefícios de uma vida ativa.

2 O Exemplo

- Busque atividades em família na semana e no fim-de-semana, como andar na praça ou praia;
- Dê oportunidades para o seu(a) filho(a) fazer os esportes que ele (a) gosta;
- Estimule o transporte para escola de forma ativa e segura.



3 Benefícios da vida ativa do adolescente

- Ajuda a construir ossos e músculos fortes;
- Melhora o rendimento escolar;
- Evita doenças na infância, adolescência e na vida adulta;
- Reduz a chance de consumo de tabaco e drogas.



Quanto tempo seu(a) filho(a) passa, por dia, em atividades sedentárias, como assistir TV, usar o computador ou jogar videogame?

O tempo excessivo nestas atividades pode gerar alguns problemas à saúde do seu(a) filho(a), como:

- Obesidade e distúrbios metabólicos;
- Problemas no coração, como pressão alta e glicemia elevadas;
- Pode estimular comportamentos agressivos e o hábito de fumar, consumir bebidas alcoólicas e má alimentação;
- Menor concentração nos estudos e pior rendimento escolar;
- Menor interação com os amigos e com a família.



QUANTO TEMPO?

No máximo duas horas por dia, somando o tempo de TV, computador, videogames e outros eletrônicos durante o lazer.

Outras dicas importantes:

- Evite que seu(a) filho(a) "navegue" no computador ou na TV. Se ele(a) não sabe o que vai assistir ou fazer, é porque não é tão interessante para ele(a);
- Sugira o tempo de TV executando outras tarefas físicas, como limpar a casa, lavar louças ou brincando ativamente;
- Escolha junto com seu(a) filho(a) o que ver e converse sobre o que ele(a) está acessando;
- Não deixe que seus filhos usem TV ou computador durante as refeições, aproveite para conviver em família;
- Por mais que o programa esteja interessante, faça pausas e MEXA-SE.



• Este conteúdo é adequado para a idade deles?
• É livre de conteúdos como preconceito, violência e sexo?



Figure S3. Pamphlets for students: Physical Activity and Health.

Front

Quer fortalecer sua saúde? Então **MEXA-SE!**

O que é atividade física?

Qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto de energia maior que os níveis de repouso.
Exemplo: Subir e descer escadas.

Benefícios da prática da atividade física:

- Reduz a gordura corporal;
- Melhora a autoestima;
- Melhora o desempenho escolar;
- Diminui o estresse e o cansaço;
- Melhora a postura;
- Fortifica ossos e músculos;
- Reduz depressão e ansiedade;
- Reduz o risco cardiovascular.

A atividade física também:

- Favorece a convivência com os amigos e família, através das conversas e momentos alegres durante a sua prática;
- Estimula o praticante a adotar outros comportamentos bons, como comer alimentos saudáveis;
- Ajuda a perceber e valorizar os locais da escola e do bairro para ser ativo.



Back

Saia do sofá e **MEXA-SE!**

Onde você pode praticar atividade física?

- Na escola;
- Em casa;
- Nas praças e parques;
- Nas quadras e clubes;
- Nas praias;

MENOS
Gaste menos tempo em atividades em que permaneça sentado.



2 A 3 VEZES POR SEMANA
Faça atividades que trabalham a força e a flexibilidade muscular como abdominais e alongamentos.

DIARIAMENTE
Dance, caminhe, suba escadas:
MEXA-SE sempre que puder!

3 A 5 VEZES POR SEMANA
Pratique atividades aeróbias como: pedalar, nadar, jogar, futebol, caminhar vigorosamente.



Pamphlets for students: Sedentary Behaviour

Front

O que é comportamento sedentário?

É o tempo gasto para fazer tarefas que exigem pouco gasto de energia.

Alguns atividades com baixo gasto de energia (sedentárias) são necessárias, como dormir, ler ou jogar de computador.

Já o tempo sedentário e não produtivo inclui atividades, como ver televisão, jogar videogames, usar PC por lazer, devem ser evitados em excesso.

Como posso reduzir o sedentarismo?

- Evite ler no seu quarto, televisão, computador e videogames.
- Evite o uso desses aparelhos durante as refeições ou durante o tempo disponível para outras atividades;
- Evite deixar a TV ligada só por costume. Isso impede o uso desnecessário e evita a ociosidade em frente aos aparelhos;
- Ajude nas tarefas de casa, como arrumar roupas, guardar brinquedos e compras. Se desejar, assista TV fazendo estas tarefas de casa.

Reduzir o tempo sedentário ajuda você a se desenvolver de forma adequada e saudável em todos os aspectos, por isso:



Dicas para tornar o seu dia-a-dia mais ativo e saudável.



Back

DICAS PRÁTICAS PARA SE TORNAR MAIS ATIVO E REDUZIR O TEMPO DE SEDENTARISMO

- Procure passar 1 hora ou mais por dia em atividades, como correr, brincar ou jogar futebol e outros esportes;
- Convide seus familiares e amigos para fazer alguma atividade física juntos, como caminhar na praça. Este será um momento muito agradável e ajudará a continuar ativo em outros dias;
- Procure caminhar ou andar de bicicleta sempre que possível, como na ida e volta da escola;
- Evite passar mais de 2 horas em frente a TV, computador e celular. Assim, você terá tempo para se movimentar e se envolver em outras atividades.

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA SEMANA



- Menos**
Gaste menos tempo em atividades em que permaneça sentado.
- 3 A 5 VEZES POR SEMANA**
Pratique atividades aeróbicas como pedalar, nadar, jogar futebol, caminhar vigorosamente.
- DIÁRIAMENTE**
Dance, caminhe, suba escadas: **MEXA-SE** sempre que puder!
- 2 A 3 VEZES POR SEMANA**
FAÇA atividades que trabalhem a força e a flexibilidade muscular como abdominais e alongamentos.