



FACULDADE UNIRB – PARNAÍBA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JÂNIO DA SILVA TRINDADE

**EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE DOS RISCOS DO
SEDENTARISMO AO CORPO**

PARNAÍBA-PI

2021

JÂNIO DA SILVA TRINDADE

**EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE DOS RISCOS DO
SEDENTARISMO AO CORPO**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado na Faculdade UNIRB –Parnaíba
como requisito básico para a conclusão do Curso
de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Dr. Pedro Florêncio Ribeiro.

PARNAÍBA-PI

2021

JÂNIO DA SILVA TRINDADE

**EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE DOS RISCOS DO
SEDENTARISMO AO CORPO**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado na Faculdade UNIRB –Parnaíba
como requisito básico para a conclusão do Curso
de Licenciatura em educação física.

Aprovado em ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Pedro Florêncio Ribeiro (Presidente)
Faculdade UNIRB -Parnaíba(UNIRB)

Prof. _____
Faculdade UNIRB -Parnaíba (UNIRB)

Prof. _____
Faculdade UNIRB -Parnaíba (UNIRB)

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar à Deus por tudo que me tem concedido, segundo a minha família e amigos que sempre estiveram do meu lado nesses quatro anos de curso em especial a minha esposa Fernanda Ralinka, minha filha Ivy Nicole, meu filho Henry, aos meus pais Raimundo e Margarida e minhas irmãs Rafaela, Joseane, Antônia que a todo momento estiveram dando força e motivação nessa jornada.

Meus agradecimentos aos meus colegas de classe e trabalho que tornaram essa caminhada mais agradável possível. Aos professores que sempre fizeram o possível e o impossível para garantir o melhor aprendizado.

A todos o meu muitíssimo obrigado.

Skank

“Bola na trave não altera o placar

Bola na área sem ninguém pra cabecear

Bola na rede pra fazer o gol

Quem não sonhou de ser um jogador de
futebol?” (Samuel Rosa, Nando Reis
Reis).

EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE DOS RISCOS DO SEDENTARISMO AO CORPO

Jânio da Silva Trindade¹

RESUMO

A modernidade agregada da industrialização fez crescer o número de pessoas que se tornam sedentárias com poucas oportunidades de praticar atividades físicas durante muito tempo, que vem deixando preocupadas as autoridades públicas, sobre os riscos desse comportamento. Este estudo tem como objetivo verificar os pontos positivos da educação física no combate dos riscos do sedentarismo nos trabalhos bibliográficos disponíveis. Para análise foi utilizado informações colhidas durante os estudos realizados. Sobre os aspectos do trabalho em equipe, os profissionais entendem que esta é uma grande possibilidade de troca de informações e que possibilita a realização de trabalhos coletivos. A intervenção na atenção básica é realizada na maioria dos casos através de grupos específicos de atividades físicas. Nestes, são desenvolvidos exercícios de alongamentos, fortalecimento muscular, caminhada, e em menor proporção exercícios de coordenação motora e atividades lúdicas. A partir destes dados, percebe-se a necessidade de novos direcionamentos com o objetivo de aumentar a cobertura deste atendimento, uma vez que, a inserção do profissional de Educação Física na atenção primária será um facilitador para o aumento das chances dos indivíduos serem fisicamente ativos.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade, Educação, Brincadeiras, Movimentos

¹ Jânio da Silva Trindade, Acadêmico de Licenciatura em educação física pela Faculdade UNIRB, Parnaíba – PI, janiorp26t@hotmail.com.

PHYSICAL EDUCATION TO COMBAT THE RISKS OF SEDENTARISM TO THE BODY

ABSTRACT

Modernity along with industrialization has increased the number of people who become sedentary with few opportunities to practice physical activities for a long time, which has left public authorities worried about the risks of this behavior. This study aims to verify the positive points of physical education in combating the risks of sedentary lifestyle in the available bibliographic works. For analysis, information collected during the studies was used. Regarding the aspects of teamwork, professionals understand that this is a great possibility of exchanging information and that it makes possible the accomplishment of collective work. Intervention in primary care is carried out in most cases through specific groups of physical activities. In these, stretching exercises, muscle strengthening, walking, and to a lesser extent, motor coordination exercises and recreational activities are developed. From these data, we can see the need for new directions in order to increase the coverage of this service, since the insertion of the Physical Education professional in primary care is a facilitator for increasing the chances of individuals being physically active.

KEYWORDS: Activity, Education, Games, Movements

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 Contexto Histórico da Educação Física	11
2.2 Conceito de Saúde e Doença	12
2.3 O Sedentarismo e suas Complicações	13
2.4 A Educação Física no Combate aos Riscos do Sedentarismo	13
3. METODOLOGIA	15
3.1 Abordagens metodológicas	15
3.2 Procedimentos metodológicos	15
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22

1. INTRODUÇÃO

A Modernidade agregada a industrialização fez crescer o número de pessoas que se tornaram sedentárias, sendo assim com poucas oportunidades para praticar atividades físicas, provocando as autoridades públicas que avaliassem uma melhor forma de combater este quesito. O sedentarismo é um dos principais fatores para alguns tipos de doenças, como as cardiovasculares, câncer, e saúde mental, além de estar associado à hipertensão arterial e diabetes (PITANGA & LESSA, 2005).

O sedentarismo tem percorrido lado a lado repetindo por vários anos, isto tudo, porque a obesidade é considerada atualmente, um problema de saúde pública mundial, principalmente nos países industrializados nas últimas décadas (ANA PAULA DE ALMEIDA AMARAL PIMENTA, 2001).

A Educação Física não é de agora que tem sua importância na saúde, para entender a sua trajetória, tem que regressar ao seu contexto histórico. No Brasil tornou-se muito relevante nos programas de saúde, incluindo o SUS (Sistema Único de Saúde), outras áreas passaram a ter possibilidade de inserção desses profissionais, atuação desses profissionais no NASF na prevenção de várias doenças. Que tem aumentado a mortalidade e de morbidade atualmente, isso tem sido um avanço em termos de saúde pública, em especial na atenção básica, uma vez que visa aspectos de promoção, prevenção e reabilitação com as práticas de atividades físicas que têm sido ações importantes nesse processo. (SOUZA & LOCH, 2011).

O sedentarismo é a ausência de atividade física e associado com dietas inadequadas estão fortemente gerando os aparecimentos de diversas doenças, como a obesidade que é energia ingerida através do (consumo alimentar) e não consegue gastar, normalmente implicando em acúmulo de energia, sob a forma de gordura, prejudicando a saúde. Aumentou a procura de profissionais das áreas da saúde para avaliação, suporte e tratamento para o sedentarismo. Na atualidade, segundo as pesquisas realizadas pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) nos últimos anos, milhões de crianças sofrem de obesidade, o que é preocupante e serve de alerta, entretanto que a população de obesos dobrou, em relação a vinte anos (ANA PAULA DE ALMEIDA AMARAL PIMENTA, 2001).

Os Profissionais de Educação Física estão nessa luta diária para conseguir seu espaço na saúde. Visto que, durante muito tempo era apenas como disciplina curricular não obrigatória, hoje se sabe da importância para a educação e a saúde.

Incluindo as atividades através dos movimentos, utilizando os conhecimentos para educar com diferentes fins de aprendizado e boas práticas de higiene para a manutenção da saúde individual e coletiva (SANTOS, CARVALHO, & JÚNIOR, 2007).

O estudo teve como principal objetivo contextualizar os benefícios das intervenções dos Profissionais de Educação Física através de uma pesquisa científica bibliográfica sobre os benefícios da educação física, em relação ao sedentarismo de acordo com as literaturas disponíveis, aprimorando o conhecimento de quem se interessar sobre o tema proposto.

Os estudos dirigidos para o pré-projeto teve como objetivo realizar uma pesquisa sobre os principais benefícios da educação física no combate aos riscos que o sedentarismo pode trazer ao corpo. Nas literaturas disponíveis, aprofundando melhor o conhecimento sobre o tema que têm se repetido por vários anos, recentemente vem sendo considerado um grave problema de saúde pública mundial.

Mostrar os benefícios da educação física referente ao sedentarismo e dos riscos à saúde da falta de exercícios, facilitando os aparecimentos de várias doenças comórbidas sendo considerados graves problemas que vem atingindo tantas pessoas. Esse trabalho tem como seu principal propósito identificar os riscos do sedentarismo para o corpo, e o quanto os Profissionais de Educação Física podem auxiliar numa melhor qualidade de vida. O material foi desenvolvido para estimular a todos os leitores a procurar hábitos saudáveis para uma qualidade de vida, alertando da importância de hábitos saudáveis e dos riscos do sedentarismo ao corpo, e o quanto os Profissionais de Educação Física podem auxiliar numa melhor qualidade de vida.

O sedentarismo pode trazer ao corpo e a saúde mental diversas doenças e vem sendo ignorado. As pessoas têm deixado de se exercitar principalmente após a revolução industrial e a modernização que contribui para facilitar e diminuir a distância das pessoas e dos objetos, sobretudo o comportamento de não praticar atividades físicas que consomem energia, tornando-se pessoas sedentárias.

Em decorrência do aumento de problemas de saúde por falta de atividades físicas, o sedentarismo é um dos principais causadores de outras morbidades. É necessário que se faça estudos para esclarecer a importância das atividades físicas com profissionais qualificados e registrados no Conselho de Educação Física.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

O referido trabalho tem favorecido uma compreensão através das pesquisas, indicando que há necessidade de estudos em nível nacional, voltados para atuação do Profissional de Educação Física diante dos malefícios do sedentarismo. Ao fim desses estudos foi possível obter resultados semelhantes aos encontrados nos instrumentos utilizados para chegar aos possíveis resultados esperados.

A pesquisa atribui ao fato que são reduzidas as informações sobre o sedentarismo e os benefícios da Educação Física podem desencadear nas pessoas e que apesar de ter alguns materiais disponíveis, ainda é grande o desinteresse das pessoas a tal tema.

Assim, esta pesquisa mostrou a necessidade de novos estudos que tragam dados indicadores e que determinem a melhor abordagem. Como um adoecimento não somente físico, mas psicológico, por falta de atividade física daí se tem a importância de estudar este tema e o quanto ainda precisa ser discutido sobre tais situações visando elaborar formas de prevenir e de cuidados a serem tomados com quem já vem sofrendo com os efeitos negativos do sedentarismo.

No que refere ao histórico da Educação Física do sedentarismo na atualidade esse projeto, serve de alerta e incentivo às boas práticas de atividades físicas, e os malefícios com falta de hábitos saudáveis tem apresentado nas literaturas estudadas sobre o assunto, os diversos riscos ao corpo e a saúde, tendo como embasamento a análise e interpretação dos descritores.

2.1 Contexto Histórico da Educação Física

A história da Educação Física teve a sua origem no Brasil nas últimas décadas do século XIX, sua transição decorreu do período imperial para o início republicano, nessa época havia um preconceito em relação à atividade física. Entretanto, era relacionado aos trabalhos escravos, outro ponto importante é que como a base da Educação Física no Brasil era europeia. Deram ênfase aos exercícios voltados para mulheres, que sofreram com os preconceitos por parte da população, os conservadores não aceitavam as aplicações dos princípios da ginástica europeia (ALBUQUERQUE, 2009).

A profissionalização da Educação Física tem seu histórico recente no Brasil, tendo os médicos e os militares como os que contribuíram para a sua estruturação, produzindo matérias de ginástica. E isso só foi possível após a chegada da família real em 1808 quando fundaram as primeiras instituições públicas. E a faculdade de medicina do Rio de Janeiro foi uma das primeiras a produzir uma tese da importância da atividade física para a saúde (MAGALHÃES, 2005).

No período que ocorreu essa transição da zona rural para a zona urbana, em busca de empregos, que a maioria chegava robustos e corados. Em pouco tempo começaram a ficarem pálidos, fracos e doentes, como se fosse um enorme surto epidêmico de febre, infecções e contágios de diferentes tipos de doenças, crescendo o índice de mortalidade. A causa na visão médica, o principal motivo estava sendo por conta da concentração de pessoas em pequeno espaço. Com a falta de higiene e atividades físicas, que a vida urbana estava ocasionando a perda da saúde e condição física, mudando a visão médica da época. Passaram a considerar as atividades físicas fundamentais para a saúde e a importância de ter essa disciplina nas escolas e no século XX, a educação física passa a ser discutida como forma de prevenção da saúde pública (ALBUQUERQUE, 2009).

2.2 Conceito de Saúde e Doença

A saúde é a ausência de doença, durante muito tempo foi pensado dessa forma, mas foram modificando seu conceito na atualidade para desenvolvimento social, econômico, pessoal, assim como uma importante dimensão da qualidade de vida, perpassou desde a ausência de doença a um processo relacionado a fatores sócio, político, econômico e cultural, evidenciando, deste modo, ações ora voltadas para promoção da saúde, ora voltadas para cura da doença (SORPRESO, 2016).

Após o término da segunda guerra mundial em 1948, a Organização Mundial da Saúde criou uma nova definição de saúde que a partir desse momento não seria apenas a ausência de doença, mas um completo bem-estar físico, psíquico e social superado a concepção biomédica até então (SILVA, SCHRAIBER, & MOTA, REVISTA DE SAÚDE COLETIVA).

A doença pode ter vários significados para o ser humano, vai depender do pensamento dominante da época que se está vivendo. No passado era considerada como castigos enviados pelos deuses, hoje tem uma visão bem diferente em algumas

partes do mundo. A doença é vista a partir de elementos comuns à terra, água, ar e fogo e suas propriedades, que estão relacionados aos órgãos e sentidos com representações químicas, fisiológicas e morfológicas da doença (HEGENBERG, 1998).

A doença não pode ser compreendida apenas por mediações fisiopatológicas. Visto que a dor, o sofrimento e os prazeres expressos pelo corpo também podem adoecer, não sendo mais algo somente fisiológico por atingir as esferas emocionais da vida do indivíduo (BORUCHOVITCH, SOUSA, SCHALL, 1991).

2.3 O Sedentarismo e suas Complicações

A inatividade física ou sedentarismo pode ser aplicado a pessoas que não praticam atividades físicas, para as mesmas que não conseguem gastar as calorias adquirida durante seu dia, por permanecerem por um longo tempo de repouso (JÚNIOR, SILVA, FERREIRA, & JUNIOR, 2017).

Os avanços tecnológicos e a revolução industrial somados com hábitos alimentares irregulares, sedentarismo e distúrbios emocionais no âmbito familiar contribuíram acentuadamente para o alarde do problema em questão (CELESTRINO & COSTA, 2006). O resultado do sedentarismo é o desequilíbrio entre a ingestão calórica e os gastos energéticos, que está associado a várias patologias: diabetes, distúrbios psicológicos, vascular cerebral, renal, hipertensão, alguns tipos de câncer, dificuldades posturais, infecções provocadas por fungos em locais de difícil higiene. Contudo, é importante frisar que atualmente a Educação Física está recebendo influências de ideias de promoção da saúde (CELESTRINO & COSTA, 2006).

2.4 A Educação Física no Combate aos Riscos do Sedentarismo

A educação física tem sido muito importante na educação escolar, por se tratar de uma disciplina de conhecimentos a respeito do corpo, saúde e do movimento, com atividades de promoção, recuperação e manutenção da saúde, passando a ser uma influenciadora das atividades físicas, com profilaxia sobre a informação e a educação. Todavia, é a forma mais segura e preventiva dos conhecimentos do sedentarismo e seus fatores (JUNIOR, SILVA, FERREIRA, JUNIOR, 2017).

Acredita-se que as pessoas devem começar a praticar mais atividades físicas, e ter uma reeducação alimentar. É vital para minimizar o aumento da obesidade, seguido de uma diminuição de adultos obesos. A reeducação alimentar tem seus benefícios na qualidade de vida das pessoas obesas. A Educação Física tem papel fundamental na prevenção, no tratamento da obesidade, aumentando as práticas saudáveis e atividade física diária desses adolescentes e adultos, assim educando em novos hábitos alimentares (CELESTRINO & COSTA, 2006).

3. METODOLOGIA

Para a elaboração deste trabalho foram pesquisados e baixados materiais, ao todo sendo trinta trabalhos descritos, selecionados vinte e cinco, para confecção deste trabalho. Segundo Gomes (2001) os métodos e as técnicas são importantes para a consolidação do trabalho científico.

3.1 Abordagens metodológicas

A pesquisa proposta levou em consideração as áreas de conhecimento em Ciências Humanas, especificamente a área da Educação Física quanto à finalidade de ampliação do conhecimento relacionado ao tema proposto. Quanto ao ambiente, referenciou-se o tipo bibliográfico, uma vez que objetiva recolher informações pré-estabelecidas acerca do problema. Este trabalho baseou-se na natureza qualitativa, que considera a subjetividade sócioeconômico-cultural do sujeito que não pode ser traduzida em números.

3.2 Procedimentos metodológicos

Para se atingir o objetivo da pesquisa foi necessário obedecer às regras principais da abordagem a ser utilizada. No caso da pesquisa bibliográfica é exigido, segundo Lima, Miotto (2007) um conjunto organizado de procedimentos de busca por soluções, observando o objeto de estudo e este não pode ser aleatório. Quanto aos critérios de inclusão, foram pesquisados artigos que falam sobre os benefícios da Educação Física referente ao sedentarismo e a obesidade. Estudos realizados em vinte e cinco artigos em português selecionados que pertenciam ao tema proposto, os trabalhos publicados nos períodos 2005 a 2019. Por não ter tantos materiais publicados sobre o tema, nos seguintes bancos de dados virtuais: Ajes, Educere, Ispa, Pepsic, Portal Periódico, Scielo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Depois de selecionado o material a partir dos descritores foi encontrado um total de trinta publicações, sendo necessário submeter os trabalhos no processo de inclusão e exclusão, dessa forma foram escolhidas vinte e cinco produções pertinentes ao foco estudado, sendo assim organizados e exibidos no quadro.

Com o objetivo de encontrar resultados esperados ao final da pesquisa e compreender a importância da Educação Física diante da luta contra o sedentarismo no Brasil e no mundo em várias épocas da humanidade de acordo com o histórico da Educação Física. Esclarecendo melhor sobre o que é saúde e doença e das consequências que o sedentarismo pode ocasionar ao corpo das pessoas, sobre os benefícios da Educação Física perante o sedentarismo, que podem acometer várias formas as vidas das pessoas.

Como resultado final da pesquisa foi possível compreender melhor as possíveis implicações do sedentarismo para a saúde física e mental, como pode acometer a vida de todos que fazem parte deste grupo de risco para doenças comórbidas. Foi desenvolvidas pesquisas com intuito de encontrar respostas que mostrasse o quanto o Profissional de Educação Física é primordial para contribuir para a prevenção e recuperação dos problemas de saúde ocasionados pelo sedentarismo.

A seguir a classificação de alguns do acervo selecionado de acordo com autores, título, revista, ano de publicação, objetivo, amostra, resultados e conclusões:

TABELA DE PERIÓDICOS UTILIZADOS

Autor e título	Revista e ano de publicação	Objetivos e amostra	Resultados e conclusões
Ana Paula de Almeida Amaral Pimenta, Alexandre Palma Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação	Rev. Brasil. Ciência. 2001	O principal objetivo do presente trabalho foi investigar a prevalência da obesidade em crianças entre 10 a 11,9 anos, e seus pais.	Com base nestes dados, fortalece-se a questão de se adotarem medidas de prevenção da obesidade, durante a infância e a adolescência. As crianças obesas têm maior propensão à hipertensão, diabetes, transtornos cardíacos, respiratórios e ortopédicos confirma o que foi descrito acima e acrescenta que a

entre televisão, atividade física e obesidade			obesidade é a principal causadora da hipertensão em crianças e adolescentes e que esta pode ajudar a desenvolver algum tipo de complicação cardiovascular.
Rafael André Araújo Ahécio Araujo Brito Francisco Martins Silva O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes.	Educação Física em Revista 2010	O objetivo deste ensaio é contextualizar o papel da educação física escolar na prevenção e controle da obesidade em crianças e adolescentes, uma vez que a educação física, pela sua especificidade com as experiências corporais, possa a se tornar um espaço possível para definição de ações educativas no combate a epidemia da obesidade em crianças e adolescentes.	Diante dos elevados índices de prevalência já configurados de obesidade e das consequências que ela provoca em todas as faixas etárias, se faz necessário que os profissionais de saúde tenham uma conduta mais agressiva para o diagnóstico e prevenção e controle desta enfermidade. No caso das crianças e adolescentes, a conscientização sobre o problema deve incluir informações e aconselhar sobre hábitos alimentares e prática de atividade física para aplicação no dia-a-dia.
Juliana Oliveira Celestrino André dos Santos Costa A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade	Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte 2006	O objetivo dessa pesquisa foi analisar a relação dos escolares obesos com a Atividade física nas aulas de Educação Física escolar e em seu tempo livre.	Considerando os objetivos da pesquisa foi possível concluir que os escolares com sobrepeso/obesidade praticam menos atividade física que os escolares com peso normal, mostrando-se mais ativo fisicamente no final de semana do que durante a semana, em especial as meninas com sobrepeso/obesidade. Além disso, observou-se que a população em questão

			participa das aulas de Educação Física escolar, mas um fator que pode minimizar ou desmotivar essa participação se refere ao tipo de atividade proposta, pois apresentaram tendência a abandonar ou fugir das atividades que enfocam o deslocamento corporal e que evidenciam as dificuldades motoras oriundas do excesso de peso corporal.
Albuquerque, Luís Rogério A constituição histórica da educação física no Brasil e os processos da formação profissional.	Congresso Nacional de Educação Física 2009	O estudo busca, a partir da constituição histórica da Educação Física no Brasil, interpretar as causas que levaram a gradativa implantação de tal área do conhecimento nas grades curriculares do sistema educacional brasileiro. Pretende-se também demonstrar que ao mesmo tempo em que a disciplina ganha forças dentro das propostas de ensino, surge a emergente necessidade de se formar um profissional específico para	O presente estudo mostra que as últimas décadas do século XIX e o início do período republicano (1889), são fundamentais para entender as origens históricas da Educação Física no Brasil. Em tal período observa-se a grande influência que a sociedade brasileira, sofreu do formato de organização social europeia, ou seja, o modo de vida urbano, industrial e comercial. No Brasil passa-se a observar os problemas gerados pelo acúmulo de pessoas em espaços mal higienizados e a falta de movimento corporal natural, que a vida rural oferecia. Foi neste contexto que a medicina veio a assumir um papel importante na sociedade.

		atender tal demanda.	
Ana Paula de Almeida Amaral Pimenta, Alexandre Palma Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade	Revista. Brasil. Ciência. 2001	O principal objetivo do presente trabalho foi investigar a prevalência da obesidade em crianças entre 10 a 11,9 anos, alunos da 4ª série do Ensino Fundamental	Apesar da falta de consenso na literatura, na medida em que é possível encontrar resultados que estabelecem a correlação positiva entre o tempo dedicado à televisão e a obesidade (1, 3, 4 e 20) e estudos que não apresentaram associações estatisticamente significativas do presente estudo demonstraram uma elevada prevalência da obesidade na amostra escolhida e uma alta significativa associação entre o tempo dedicado à TV
Evely Boruchovitch, Isabela Cabral Felix-Sousa, Virgínia T. Schall. Conceito de doença e preservação da saúde de população de professores e escolares de Primeiro Grau.	Revista Saúde pública 1991	A investigação na área de formação de conceitos tem se concentrado na análise dos fenômenos cognitivos e sociais envolvidos na aquisição dos mesmos. Na linha de investigação cognitiva, ênfase é dada a influência dos processos cognitivos e dos fatores cronológicos no desenvolvimento dos conceitos.	Os resultados encontrados para amostras de escolares são discutidos tanto em função das supostas Diferentes fases cognitivas de acordo com a faixa Etária, quanto do tipo de entrevista utilizada, diferente para as primeiras e segundas séries. A análise por faixa etária parece indicar que em nível dos estágios de desenvolvimento propostos por Piaget, os alunos poderiam ser assim distribuídos: de primeira a segunda séries, encontrando-se possivelmente no período operacional concreto; de terceira e quarta séries, no final do período operacional concreto; quinta a oitava séries, no período de operações formais.
Italla Maria Pinheiro Bezerra, Isabel Cristina	J Hum Growth Dev. 2016;	Objetivo: Analisar o processo histórico do conceito de	O conceito de saúde veio sendo transformado a partir dos momentos histórico vivenciado,

<p>Esposito Sorpreso</p> <p>Conceitos de saúde e movimentos de promoção da saúde em busca da reorientação de práticas</p>		<p>saúde e dos modelos assistenciais na busca de um novo modelo de promoção da saúde.</p>	<p>refletindo no aparecimento de novas formulações sobre o pensar e fazer sanitário e, por consequência, novas propostas de mudanças nos modelos assistenciais em saúde.</p>
---	--	---	--

Fonte: Autor (2021)

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante os estudos realizados nos artigos selecionados, foi possível ter uma compreensão das consequências da falta de atividade física, e o sedentarismo pode ocasionar e a relevância dos hábitos saudáveis para manter a saúde em todas as faixas etárias. É necessário que os profissionais de saúde e os Profissionais de Educação Física, unidos a uma equipe multidisciplinar, tenham uma conduta mais convincente na prevenção e controle desta enfermidade.

O impacto negativo da inatividade física e suas consequências na população infantojuvenil precisa ser tratada como problema de saúde pública, havendo necessidade urgente de aplicação de programas para estimular o aumento da atividade física espontânea no cotidiano dessa população, como meio profilático e de tratamento de doenças crônicas já instaladas.

Conscientizando crianças, adolescentes e adultos, desenvolvendo hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física para ter uma qualidade de vida. O sedentarismo aliado aos maus hábitos nutricionais e comportamentais tem um impacto maléfico na saúde da população, podendo resultar na obesidade e séries de doenças crônico-degenerativas, acometendo de forma preocupante crianças e adolescentes.

A falta de informações e a educação inadequada influenciam neste processo, portanto, o Profissional de Educação Física faz seu papel de educar no sentido mais amplo em vários ambientes, as escolas, por exemplo, têm tornado as aulas mais práticas, assumindo o papel de cuidar da saúde dos alunos, na conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis e a importância da prática regular de atividades físicas por toda a vida.

Existe a necessidade de adoção em um estilo de vida mais ativo nas crianças e adolescentes, mudanças comportamentais em seus familiares, o quanto a Educação Física é importante para promover a saúde, que é fundamental ser uma pessoa ativa. Além disso, foi possível notar o aumento da procura de atendimento e que tem de contrapartida a dificuldade do acesso por falta de tempo e local adequado.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANA Paula de Almeida; Amaral Pimenta, A. P. (2001). **Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade.** *Revista. Brasileira. Ciências*, 19-24.

ARAÚJO, R. A. Brito, A. A., & Silva, F. M. (2010). **O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DIANTE DA EPIDEMIA DA OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES.** *Educação Física em Revista*, 1-9.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia Científica: Para uso de estudantes universitários.** São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983. p. 55.

CELESTRINO, J. O., & Costa, A. d. (2006). **A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE ESCOLARES COM SOBREPESO E OBESIDADE.** *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 47-54.

GOMES, A. A. **Considerações sobre a pesquisa científica: em busca de caminhos para a pesquisa científica.** Presidente Prudente: Intertemas: Associação Educacional Toledo 5, 2001, p. 6. Disponível em: https://www.fct.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/AlbertoGomes/aula_consideracoes-sobre-a-pesquisa.pdf Acesso em: 5 ago.2021.

ALBUQUERQUE, L. R. (2009). **A CONSTITUIÇÃO HISTÓRICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL E OS PROCESSOS DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL.** *Congresso Nacional de Educação Física* , 2244 - 2258.

Ana Paula de Almeida Amaral Pimenta, A. P. (2001). **Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade.** *Revista. Brasileira. Ciências*, 19-24.

Boruchovitch, E., Sousa, I. C., & Schall, V. T. (1991). **Conceito de doença e preservação da saúde de população de professores e escolares de primeiro grau.** *Rev. Saúde pública*, 418 -425.

Junior, F. G., Silva, T. d., Ferreira, J. S., Júnior, S. J. (2017). **SEDENTARISMO E INATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES COM FAIXA ETÁRIA DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO E REFLEXÕES PARA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.** *Revista Saúde Física & Mental*, 76-88.

Magalhães, C. H. (2005). **BREVE HISTÓRICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA E SUAS TENDÊNCIAS ATUAIS A PARTIR DA IDENTIFICAÇÃO DE ALGUMAS TENDÊNCIAS DE IDEAIS E IDÉIAS DE TENDÊNCIAS.** *R. da Educação Física/UEM*, 91 - 102.

Pitanga, F. J., Lessa, I. (2005). **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos.** *Cad. Saúde Pública*, 870 -877.

Santos, A. L. Carvalho, A. L., & Júnior, J. R. (2007). **Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva.** *Motriz*, 203-213.

Silva, M. j., Schraiber, L. B., & Mota, A. (revista de saúde coletiva). **O conceito de saúde na saúde coletiva: contribuições a partir da crítica social e histórica da produção científica.** 2019, 1 -19.

Sorpreso 2, I. M. (2016). **Conceitos de saúde e movimentos de promoção da saúde em busca da reorientação de práticas.** *Concepts and movements in health promotion to guide educational practices*, 1 - 10.

Souza, S. C., & Loch, M. R. (2011). **Intervenção do profissional de educação física nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família em municípios do norte do Paraná.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 5-10.
MORESI, Eduardo et al. **Metodologia da pesquisa.** Brasília: Universidade Católica de Brasília, v. 108, 2003. p. 9. Disponível em:
<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf> Acesso em: 5 ago.2021.

OLIVEIRA, T. A. B.; VALENÇA, K. F. P. **A importância da metodologia científica para o ensino e aprendizagem no ensino superior.** Curitiba: XII Congresso Nacional de Educação, 2015, p. 7481. Disponível em:
http://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/17807_10482.pdf Acesso em: 5 ago.2021.

RAUPP, F. M.; BEUREN, I. M. **Metodologia da Pesquisa Aplicável às Ciências.** São Paulo: Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática. Atlas, 2006. p.80.

SASSO DE LIMA, T. C. TAMASO MIOTO, R. C. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálysis**, v. 10, 2007. p. 38. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rk/v10nspe/a0410spe.pdf> Acesso em: 11 maio.2021.

SANTOS, A. L. Carvalho, A. L., & Júnior, J. R. (2007). **Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva.** *Motriz*, 203-213.

SOUZA, S. C., & Loch, M. R. (2011). **Intervenção do profissional de educação física nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família em municípios do norte do Paraná.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 5-10. Disponível em:
<http://www.scielo.br/pdf/rk/v10nspe/a0410spe.pdf> Acesso em: 11 maio.2021.