

**UniAGES  
CENTRO UNIVERSITÁRIO  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**VALDSON DOS SANTOS GERMANO  
JAQUELINE FELIX SANTANA**

**OS RISCOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS  
SEM ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

**Paripiranga  
2023**

**VALDSON DOS SANTOS GERMANO  
JAQUELINE FELIX SANTANA**

**OS RISCOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS  
SEM ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

Artigo Científico apresentado no curso de graduação do Centro Universitário AGES – UniAGES como um dos pré-requisitos para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof.Dr. Aylton Figueira Junior

**Paripiranga  
2023**

## RESUMO

O presente artigo científico aborda sobre a importância da prática de exercício físico na vida do indivíduo e em contrapartida os riscos causados a tais práticas sem orientação ou acompanhamento de um profissional da área. Este é um assunto que recentemente vem ganhando espaço e adquirindo sua devida importância referente à vida e bem estar das pessoas. O tema vem sendo abordado em diversas áreas da vida humana, seja ela física, psíquica e/ou até espiritual. Tornando o tema de preceito à qualidade de vida, a prática de atividades físicas vêm crescendo notoriamente nos últimos anos, abraçada como um dos melhores pilares para o desempenho à vida saudável, trazendo um leque de conceito a respeito de saúde e vida com qualidade citada na presente área. A prática de exercício físico em regra é permitido por qualquer pessoa, desde que haja uma atenção e orientação ao exercitar determinadas atividades, pois feita de forma errada pode trazer grandes riscos de lesões, as quais podem levar a uma série de complicações sejam das mais leves até as mais graves de uma complexidade que pode comprometer seriamente a saúde de quem a pratica. As lesões podem ocorrer ao executar movimentos motores de forma incorreta, movimentos estes causadores de lesões articulares e desvios posturais, os quais ocasionam grandes riscos à coluna vertebral e as articulações, induzindo o corpo a uma fadiga muscular e mental de extremidade baixa, média e alta. Entretanto, conclui a extrema importância do profissional de Educação Física nesta área, pois é o único profissional habilitado para orientar e planejar sessões de treinamento de acordo com o objetivo do praticante de forma coerente e segura. Por esse motivo o objetivo do presente estudo foi investigar os riscos da prática do exercício físico sem orientação do profissional de Educação Física e, esclarecer as lacunas do que realmente alcança uma qualidade de vida com base nas pesquisas a artigos científicos, livros e levantamento de estudos disponível na internet.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercícios Físicos. Os riscos causados sem orientação de um profissional. O papel do Profissional de Educação Física.

# 1 INTRODUÇÃO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) aborda como tema principal “Os Riscos Causados da Prática do Exercício Físico sem Orientação do Profissional de Educação Física” e, tem como objeto de análise a realidade de tal prática e os riscos e/ou danos causados por estes, como também a importância do acompanhamento do profissional da área.

Estudos mostram que o número de pessoas que praticam exercícios físicos por conta própria é gigantesca, uma realidade preocupante a respeito da saúde e qualidade de vida. Observando esse cenário, surge uma curiosidade incômoda a respeito do motivo que leva as pessoas tomarem a decisão de praticar atividade física sem uma orientação/avaliação de um profissional e, muitas das vezes iniciam as atividades físicas sem um conhecimento mínimo essencial negligenciando os devidos cuidados para executar determinados exercícios. Também, um fator primordial para tal, é ter ciência de sua capacidade física para praticar determinados exercícios, sem esse prévio conhecimento acarreta grandes riscos a uma vida de qualidade e estes riscos é maior quando se tem uma condição de saúde por vezes desconhecida pelo praticante despertando uma visão errônea de que o exercício físico é o agente principal negativo à qualidade de vida.

Diante de tal situação é necessário descobrir quais são esses riscos e como eles podem ser evitados para prevenir o comprometimento de uma vida de qualidade, e para isso utilizamos uma pesquisa de revisão através de artigos, matérias, livros e revistas para que aprimoremos cada um deles em intermédio a um leve apontamento a respeito do principal motivo que leva os praticantes a negligenciar tais riscos a ponto de ameaçar sua vida saudável.

Sabendo que é de conhecimento geral que o Exercício Físico ou Atividade Física é um dos pilares mais recomendado para garantir uma vida de qualidade, existe porém, um leque de riscos nesta busca de progresso de vida através do exercício, já que podemos nos deparar com grandes problemas atraindo um efeito colateral, pois quando o buscamos de forma irregular o exercício ou atividade física poderá transmutar de algo bom para algo ruim e dependendo o grau e local da lesão que é um dos riscos mais comuns nessa prática, a seqüela pode deixar marcas irreversíveis que acompanharão o indivíduo por toda vida, adquirindo a impossibilidade de desenvolvimento de um ser saudável e equilibrado emocionalmente.

O principal objetivo deste trabalho é esclarecer aos leitores sobre os riscos causados por determinadas atividades/exercícios físicos e sua gravidade quando praticados de forma errônea por falta de conhecimento ou negligência. Podemos encontrar diversos conteúdos em artigos

que fala sobre exercícios, bem estar, qualidade de vida, lesões e entre outros. Porém, é escasso um conteúdo do qual aborda todos esses conceitos de forma intercalada em relação aos pontos positivos e negativos quando negligenciados determinados fatores para um bom resultado. Em análise percebe que a cada dia é corriqueira a presença destas práticas desorientadas, gerando uma preocupação significativa referente ao tema. Nesta perspectiva o objetivo será para proporcionar uma reflexão positiva, buscando a conscientização sobre os prejuízos causados pela falta de orientação, prescrição ou acompanhamento de um profissional habilitado; favorecendo o conhecimento existencial de mecanismos indispensáveis a serem acionados em favor de uma vida saudável com precaução.

## **2 METODOLOGIA**

O trabalho é classificado como uma pesquisa bibliográfica e tem uma abordagem descritiva, baseada em livros e artigos já publicados, encontrados na base de dados dos sites PubMed, brasil escola, Google acadêmico e Scielo. Diante dessa problemática, essa pesquisa possui um caráter bibliográfico, o qual mediante Gil (2010), igualmente a outros tipos de pesquisa, seu desenvolvimento se dá por fases, mas se desenvolve com a escolha de um tema a ser estudado e com a revisão bibliográfica de obras e periódicos já publicados, voltados ao assunto que será trabalhado, nesse caso, os riscos causados pela prática de exercícios físicos sem orientação do profissional de Educação Física tem uma abordagem qualitativa que além de ser uma opção de investigar e estudar sobre determinado tema, ela justifica-se por ser a melhor e mais adequada forma de entender os fenômenos de natureza social (RICHARDSON, 2011). Dentro deste viés, a pesquisa traz uma compreensão sobre a importância da orientação ou acompanhamento do profissional na prática de Exercício Físico e Atividade Física um artifício eliminador dos riscos à saúde oriundo da ausência deste profissional. O especificado caso da pesquisa tem um olhar minucioso a respeito à saúde e qualidade de vida do indivíduo. Nesse contexto foram selecionados 40 artigos a respeito do assunto, todos eles com Temas como: Exercício Físico e Atividade Física, profissional de Educação física e riscos causados por exercício/atividade física sem orientação, dentre eles apenas 36 foram utilizados para o estudo. A relevância deste artigo consiste na possibilidade de proporcionar a um número elevado de pessoas sobre a importância da presença do profissional de Educação Física ao desenvolver atividades ou exercício físicos, afastando os riscos de lesões ao negligenciar esta grande

importância, contando com um melhor entendimento sobre essa temática que é tão relevante no contexto social frente à saúde e qualidade de vida das pessoas.

### **3 EXERCÍCIOS FÍSICOS: PARA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**

Falar sobre o exercício físico numa visão de saúde e qualidade de vida não é uma tarefa tão fácil o quanto parece. Primeiro, por ser um tema vasto e de um campo complexo, especialmente quando se discute os prós e contras a partir da maneira a ser executado tais exercícios e a variedade de conceitos a respeito de saúde e qualidade de vida. De prima facie, podemos dizer que a prática do exercício físico de forma regular e orientada é de suma importância para a saúde do indivíduo, esta prática foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um dos comportamentos primordiais para promover a saúde e adquirir uma boa qualidade de vida, (WHO,2011).

Segundo (CARVALHO et al. 2021) O Exercício Físico é aludido a um conjunto de movimentos físicos planejados e organizado o qual objetiva um melhor condicionamento físico e uma vida de qualidade com saúde. Entretanto, para os autores GHORAYEB & BARROS NETO há uma certa diferença entre conceito de saúde e qualidade de vida. Para ambos qualidade de vida

“Aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável e diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos seus múltiplos aspectos que a integram: moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação/realização profissional, vida sexual e amorosa, relacionamento com outras pessoas, liberdade, autonomia e segurança financeira... Já a qualidade de vida associada à saúde aplica-se a pessoas sabidamente doentes e diz respeito ao grau de limitação e desconforto que a doença e/ou a sua terapêutica acarretam ao paciente e à sua vida”. (1999, p. 261)

Na visão dos escritores qualidade de vida está a frente de saúde, ou seja, segundo eles qualidade de vida é muito mais do que a saúde, o indivíduo estando aparentemente saudável com todas as áreas de sua vida em um nicho de desenvolvimento, este atingiu a vida de qualidade, já a qualidade de vida do indivíduo doente está associada ao grau de limitação que sua patologia oferece.

HOWLEY (2000, p.19) também tem uma definição parecida quanto a saúde para ele a definição de saúde é “como estar vivo sem um problema grave de saúde” ele usa a mesma nomenclatura quando se refere a essa fala através de exemplo também chamado de

(“aparentemente saudável”). Para eles conceito de saúde não está relacionado aquele indivíduo que não tem nenhum tipo de doença, mas sim aquele que tem, porém, aparenta não ter por não está tão limitado por esta enfermidade. Para SHARKEY (1998, p.65), “definição de saúde tem sido expandida para incluir um estado de completo bem-estar físico, mental e emocional, e não meramente a ausência de doença e enfermidade”. Segundo o autor, conceituar saúde vai muito além da falta de uma doença. Para ele, o conceito de saúde está conexo ao conceito de bem estar quando descreve “bem-estar como uma abordagem consciente e deliberada para o estado de saúde física e psicológica/espiritual”, ou seja, para o autor, o bem estar aqui assemelha-se a qualidade de vida supra citada.

Entretanto, nessa linha conexas pode-se dizer que saúde se correlaciona com bem estar e bem estar se correlaciona com a qualidade de vida que para ser alcançada prolifera elementos cumulativos e de forma taxativa para sua caracterização.

Em geral, para o indivíduo alcançar a qualidade de vida seja ela aplicada ao sujeito saudável aparentemente ou associada a saúde restrita é comprovadamente necessário a prática de exercício físicos.

É válido ressaltar que o conceito de exercício físico e atividade física também existem diferenças, mesmo a nomenclatura soar parecer ser sinônimas existe significado variável entre elas, pois a Atividade física é todo e qualquer movimento que o corpo faz que gere um gasto calórico acima dos valores de repouso que lança fora o sedentarismo e este movimento pode ser inserido nas tarefas diárias, como ir ao supermercado a pé ou bicicleta ao invés de carro, trocar o elevador pela escada, são exemplos práticos que pode ser plantado no dia a dia de alguém e sem a necessidade de um profissional especializado para indicar.

Já o Exercício Físico é algo mais complexo, é um movimento que exige uma estrutura com planejamento por trás dele que objetiva alcançar algum desígnio e este necessariamente precisa ser prescrito por um profissional especializado, precisamente o profissional de Educação Física bacharelado.

Segundo POLITO, em sua obra **Prescrição de exercícios para a saúde e qualidade de vida**, tais fenômenos realmente abrange um sentido diverso, o mesmo esclarece este feito da seguinte forma:

Embora parecidos na sua essência, os termos atividade físicos e exercício apresentam diferenças. Atividade física é considerada qualquer forma de ativação muscular voluntária, com conseqüente gasto energético. Assim, têm-se como exemplos de atividade física: caminhar, correr, varrer a casa, lavar o carro e praticar esporte em geral. Percebe-se que, nesse caso, a atividade física pode ser voltada para o

lazer ou trabalho. O exercício físico é a organização e a sistematização da atividade física, inserindo na sua prática o controle de variáveis relacionadas com o volume e a intensidade do esforço. Por exemplo, correr 30 minutos com a frequência cardíaca entre 140 e 150 batimentos por minuto, ou caminhar 45 minutos com velocidade de 6 km/h. tratando-se de exercícios para finalidades voltadas à saúde e a qualidade de vida. (POLITO, 2010, p.15).

De acordo com (POLITO,2010), quando a finalidade do exercício é simplesmente a saúde e a qualidade de vida, a prescrição é elaborada de forma mais simplificada, diferente da atividade física que almeja um condicionamento fisiológico, ou seja, existem pesquisas que comprovam que a atividade física praticada com intuito de lazer ou implementadas nas tarefas diárias melhoram o status de saúde.

Entretanto, GHORAYEB & BARROS NETO, afirmam que as formas mais eficazes de se manter saudável é a prática regular da atividade física, com a abordagem:

“A adoção de um estilo de vida não sedentária, calcada na prática regular de atividade física, encerra a possibilidade de reduzir diretamente o risco para o desenvolvimento da maior parte das doenças crônico-degenerativas, além de servir como elemento promotor de mudanças com relação a fatores de risco de inúmeras outras doenças” (, GHORAYEB & BARROS NETO 1999, p. 262)

Ou seja, a prática regular de atividade física reduz o estresse e os sintomas de ansiedade e, conseqüente melhora a qualidade do sono, a aprendizagem, reduz sintomas depressivos, e ainda previne e diminui a mortalidade por doenças crônicas como pressão alta e diabetes, melhorando a força, o equilíbrio e a flexibilidade da pessoa praticante.

## **2.1 Educação Física: Cuida do corpo e da mente**

A Educação Física, pode-se dizer que patrocina o controle do corpo, tendo como meta a constituição de um físico saudável e equilibrado organicamente, menos suscetível às doenças, ou seja, fortalecendo o sistema imunológico. Cuidar do seu corpo na prática de atividade/exercícios físicos é extremamente importante para a manutenção da qualidade de vida e do bem-estar, através disso deve ser catada em benefício ao um bem maior, ou seja, a Saúde e o Bem Estar e, não sendo meramente uma atividade onde se busca apenas uma melhora estética, competições e títulos por um intuito supérfluo diante da grandeza saudável que é disponibilizado pela Educação Física.

Segundo MEDINA, se o intuito for tão somente este é como se todo o resto fosse a parte insignificante tornando-se inútil seu alvo basilar, como descreve a baixo:

“Mas o que dizer da área da educação física que trata do esporte de alta competição? Não seria, nesse caso, o desenvolvimento físico um fim em si mesmo? O que mais interessa não é o desempenho? O que importa não é que os músculos sejam mais fortes, mais resistentes, mais elásticos e mais coordenados entre si para a realização dos movimentos mais precisos e eficientes? Atingida essa meta, não seria o resto supérfluo?”, (MEDINA,2010, P.86).

É certo, que muitas pessoas ainda tem essa mentalidade inconscientemente formada de aderir a atividade ou exercício físico numa visão mais estética e outra grande parte busca atividade desportiva mirando uma vitória de títulos. Isso não quer dizer que a pessoa não se importe com a sua aparência física ou dê seu melhor na aquisição do título pretendido, não é isso, aqui quer dizer que a "As atividades físicas geram uma grande quantidade de benefícios para o nosso corpo e também para nossa mente. É por isso que a prática dessas atividades é tão recomendada por todos os profissionais de saúde"(SANTOS,2023). Deixar esvaziar-se no aspecto superficial torna o sentido da qualidade de vida e da saúde um artifício vazio, como diz MEDANA, ao descrever:

“Mesmo no caso do esporte de alta competição, em que os objetivos se voltam para o rendimento e o resultado, a vida mais plena do homem não pode, em hipótese alguma, ficar comprometida. Qual é o sentido de um esporte que se esqueceu de que existe para melhorar a qualidade de vida dos homens, e não para robotizá-los na busca obsessiva e indiscriminada do recorde ou do primeiro lugar, transformando-os, às vezes, em monstros humanos?”. (MEDINA,2010, P. 65).

A prática de atividade física está diretamente relacionada com a melhora da qualidade de vida de uma pessoa, “Pela concepção modernizadora, poderíamos dizer, então que a educação física é a disciplina que, por meio do movimento, cuida do corpo e da mente”, (MEDIDA,2010, p.81). Tanto no intuito estético quanto no intuito desportivo, a Educação Física pode ser definida em:

Numa definição mais elaborada, essa disciplina poderia ser entendida como a área do conhecimento humano que, fundamentada pela interação de diversas ciências e por meio de movimentos específicos, objetiva desenvolver o rendimento motor e a saúde dos indivíduos” (MEDINA,2010, p. 81).

A prática frequente de atividade física, ou seja, quando há uma “Educação Física” o atalho a doenças é comprovadamente eficaz.

(SANTOS,2023)"A seguir, listaremos alguns dos benefícios já reconhecidos a respeito da importância das atividades físicas:"

- A atividade física previne o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes
- As atividades físicas controlam os níveis de colesterol.
- A atividade física pode ser uma importante aliada no tratamento da depressão e ansiedade.
- A atividade física melhora o condicionamento muscular e também cardiorrespiratório.
- A atividade física provoca uma série de mudanças no organismo, tais como o ganho de massa muscular, que está diretamente relacionado com a melhora da autoestima.
- A atividade física é importante para o controle de peso.
- Atividade física melhora dores e diminui a incapacidade funcional.
- A prática de atividades físicas melhora a qualidade do sono.
- As atividades físicas melhoram o desempenho cognitivo.
- A prática de atividades físicas reduz o estresse e aumenta a sensação de bem-estar."

Quando se fala em qualidade de vida, não se resume em apenas viver muitos anos, mas sim viver muitos anos com qualidade, o pivô ideal é afastar problemas sérios de saúde e sentir que seu corpo está em perfeita harmonia com a mente.

### **3 EXERCÍCIOS FÍSICOS SEM ORIENTAÇÃO: RISCOS E SUAS PERCEPÇÕES**

Embora a prática regular de atividade física fazer muito bem ao corpo e a mente, para chegar a esse patamar de bem estar é preciso adotar algumas intensas mudanças na rotina do indivíduo, para uma qualidade que abranja uma velhice mais autêntica e saudável, mas para isso é fundamental que a responsabilidade seja inserida logo nesse projeto. responsabilizar-se no plano da atividade física, nada mais é que fazer uma atividade adequada e segura para seu biotipo e, para isso, é necessário que o acompanhamento profissional faça presente desde o início das práticas educativas para que não possa representar um risco à saúde.

Para (LABORATORIO CARAVELLO, 2022), “Quem mais sofre com os exercícios físicos sem orientação profissional são as articulações”.

De acordo com os especialistas da área, a prática de exercício físico sem o mínimo de conhecimento é trilhada a um caminho de grandes riscos à saúde, o mais comum deles são as lesões, e segundo o Laboratório Caravelo, as articulações são as primeiras a sofrer esse impacto. É devido a estes e outros fatores que a orientação de um profissional é fundamental antes de iniciar a prática do exercício ou atividades físicas, seja ele por um profissional

especializado no primeiro caso ou por algum profissional de saúde no segundo caso, o importante é que essa orientação, acompanhamento ou prescrição seja mecanismo fundamental para a execução.

Essas lesões, podem ser analisadas por dois vieses, ou seja, as lesões agudas e as lesões crônicas, como explica Whiting e Zernicke:

as lesões podem resultar de um único insulto (lesão aguda) ou de cargas repetidas a longo prazo (lesão crônica). Os insultos crônicos persistentes dos tecidos podem resultar progressivamente em condições degenerativas que preparam o palco para uma lesão aguda” (Whiting e Zernicke 1998, p. 110)

As lesões podem ocorrer pela utilização de cargas superior a tolerância do músculo ou até mesmo por um movimento incorreto, inadequado por falta de experiência do praticante.

Para uma melhor compreensão diz respeito das lesões foi necessário subdividi-las em tópicos abordando aquelas lesões digamos mais corriqueira, estas se destacam dentro da prática da musculação. São elas: **Musculares, Articulares, Ligamentares e Tendinosas**.

Vale ressaltar como acima citado, que as articulações tem um grau de facilidade maior a ser adquirir uma lesão, isso porque as lesões articulares podem se apanhar tanto na musculação, quanto nas atividades físicas tornando-se mais flexível a sua aderência.

É importante destacar que as **entorses** são lesões articulares, que segundo Silva (1998, p. 56) “uma entorse ocorre quando uma articulação é forçada a realizar um movimento que extrapola as suas capacidades fisiológicas,” algo muito comum que acontece com pessoa sem as instruções adequadas para movimento.

As musculares são paralelas as articulares em questão de constância no cotidiano das pessoas iniciantes e, o mais importante das lesões musculares é que dentro delas existem distinções detalhista a ser observada, ou seja, as lesões musculares podem ocorrer de forma de estiramentos, distensões ou contraturas.

Já as lesões **ligamentares** ocorrem de forma repentina na prática da musculação que causam dores intensas e é considerada uma lesão aguda. De acordo com Reeves et. al. apud Almeida (2003, p. 57) as lesões ligamentares causam dor e edema no ligamento”. Podemos usar colisão como exemplo prático.

E por fim, temos as lesões **tendinosas** que nada mais é do que aquelas lesões que causa uma inflamação e não é devidamente curada. Quando essas inflações não são tratadas para curá-la por inteiro, ela fica guardada e pode evoluir para uma tendinite, tenossinovite, sinovite e bursite. A mais comum entre ela é a tendinite, pois esta é causada pela excursão

incorreta dos exercícios de musculação que gera uma inflamação, esta não tratada gera tendinite e é considerada uma inflamação crônica.

Ainda dentro dos riscos gerado por um exercício de musculação mal desenvolvido é necessário apontar alguns outros numa óptica mais elevada ao comprometimento a saúde do indivíduo, e para isso vamos nos utilizar das palavras de Manzur et. al. Apud (Almeida, 2003):

“a musculação pode causar lesões musculoesqueléticas significativas, como fraturas, luxações, espondilólise, espondilolistese, hérnia de disco, além de lesões de menisco. Embora as lesões podem ocorrer durante a utilização de máquinas de pesos, aparentemente a maioria ocorre durante o uso inadequado de pesos avulsos. Também ocorrem problemas com atletas esqueleticamente imaturos” (ALMEIDA, 2003, P.56).

São riscos meramente graves que geram complicações de alto grau que compromete diretamente a saúde do ser humano.

Outros riscos consideravelmente mais graves são os cardíacos e de pressão arterial. Segundo (KOKKINOS, 2010) muitos atletas desenvolvem hipertrofia do ventrículo esquerdo e em média 20% dos atletas incluindo aqueles mais jovens apresentam alterações desta área, considerada com potencial para induzir arritmias ventriculares.

Ante a esse quadro, (MARON, 2009) relata que essa cardiopatia desenvolve desordenam nos canais iônicos e doença aterosclerótica não diagnosticada e, ocasionalmente pode ocorrer morte súbita durante ou após exercícios físicos.

Na pressão arterial, após um exercício físico não adequado ou excessivo pode ocorrer a hipotensão, ou seja, a redução dos níveis pressóricos. Ocorre que quando a pressão arterial cai pode provocar tontura e desmaio e com a pressão arterial muito baixa pode causar danos a órgãos vitais.

## **4 PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: SUA IMPORTÂNCIA NA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Inicialmente, antes de salientar sobre a importância da prescrição no exercício físico, é necessário tecer algumas definições sobre a formação do Profissional de educação Física.

O profissional de educação física é o responsável direto na atuação do desenvolvimento do bem estar do indivíduo. Este profissional é formado em Educação Física e detém competência para acompanhar, orientar e prescrever exercícios físicos. Seu trabalho

consiste em promover a saúde e bem estar das pessoas através da prática do exercício físico ou até mesmo esporte, Leite (2000), conceitua o Profissional de Educação Física como o único educador que age sobre os fatores biológicos, segundo ele, o mesmo se destaca entre os demais educadores. O autor ainda afirma que este profissional é responsável no desenvolvimento de vários aspectos do ser humano, dentre eles, o psicológico.

Alves (2007), entende que é papel do profissional de Educação física avaliar as condições dos pacientes e elaborar um programa de atividades acessíveis ao grupo, para ele o primeiro passo do profissional após o contato com o cliente é a avaliação física, através dela que obterá informações e conhecerá sua aptidão física, verificando se há alguma limitação em relação a saúde, o que possibilitará a realização de um trabalho eficiente e sempre buscando melhorar a qualidade de vida dos clientes.

Depois de obter todos esses parâmetros é o momento do profissional se debruçar diante deles para elaborar a prescrição do exercício físico, esta prescrição é individualizada e garante uma segurança maior na execução dos exercícios, sendo responsável por diminuir os riscos de lesão.

Embora ser claro a importância da presença do profissional capacitado no embolso da Educação Física, há muitas pessoas que ainda não dão o determinado valor a este aspecto para elas analisar os locais de onde treinar, a estrutura física do local, preços e até mesmo a distância de casa para o local é o princípio basilar da coisa, na maioria das vezes esquecem do fator principal que é ter uma orientação, um acompanhamento profissional nos exercícios físicos e, acaba colocando sua saúde em risco e sem alcançar seu objetivo.

Estudos apontam que diversos praticantes de atividade física que praticam atividade de forma não supervisionada não conseguiram alcançar os seus objetivos e outra grande parte já sofreu algum tipo de lesão.

“ Foram entrevistadas 50 pessoas de diferentes faixas etárias e as respostas mostram que grande parte dos entrevistados não alcançou seus objetivos, o que nos leva a concluir que os profissionais de educação física têm um papel fundamental na orientação do treinamento, desde orientação de equipes desportivas até as pessoas que frequentam o parque em busca de melhorar a saúde”.

É notório a falta de valor que o profissional de Educação Física ainda encontra a respeito da sua importância para a evolução da qualidade de vida tão almejada.

(MEDINA, 2010 P. 53), em seu livro “**A educação física cuida do corpo... E mente**”, descreve que “A falta de uma reflexão mais séria, profunda e radical em torno do

significado mais amplo da educação física tem tirado dessa disciplina a oportunidade de se estabelecer definitivamente como uma verdadeira arte e ciência do movimento humano”.

Em um olhar crítico diante dessa situação de acuidade na importância do profissional de educação física no cotidiano de muitas pessoas, o autor (MEDINA, 2010 P. 74) afirma ainda que “a educação física não sairá de sua superficialidade enquanto não se posicionar criticamente em relação aos seus valores, ou, em outras palavras, não se questionar quanto à real importância de sua prática para as pessoas e para a comunidade a que serve”.

É nítido e comprovado que o profissional de educação física tem um peso muito grande de sua atuação na qualidade de vida das pessoas, GHORAYEB & BARROS NETO (1999, p.138) falam que “o prejuízo econômico trazido por doenças que podem ser prevenidas através de hábitos de vida saudáveis e atividade física regular é tão grande, que para o governos seria muito interessante que se fizessem programas de promoção da saúde física”.

Entretanto, em sentido amplo a prática do exercício físico vem desenvolvendo seu espaço na sociedade num contexto social bem relevante, mas que ainda não atingiu seu ápice, e é claro que o profissional de educação física está à frente para que essa ferramenta contribua cada vez mais nesse sentido do ser humano ter uma vida ativa frente à prática de Exercícios Físicos para obter uma vida de qualidade..

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os dados analisados, pode-se concluir que com ou sem acompanhamento ou orientação do profissional, existe um número significativo de pessoas que estão buscando a prática de atividade física para melhorar e manter a saúde na caça da qualidade de vida ou até mesmo com intuito meramente estético. E como demonstrado, a pessoa que pratica exercício por conta própria, dificilmente conseguirá desenvolver os movimentos de forma adequada e coerente ou mesmo hesitar a respeito de sua capacidade física.

Diante de toda análise, ficou claro que a prática de exercício físico, ou até mesmo atividade física, seja ela corrida ou até uma caminhada no parque, as chances de realizar algum movimento em excesso ou errado é gigantesca.

Entretanto, quando existe este excesso, uma síndrome muito complexa é apresentada mediante sinais e sintomas que causam mal-estar provocando uma fadiga mental exaustiva, como também uma rápida deterioração do desempenho físico aumentando significativamente os riscos de lesões e muitas vezes lesões graves, e além disso, dores musculares, insônia, problemas nas articulações, presença de alteração dos batimentos cardíacos e aumento da pressão arterial.

A prática inadequada do exercício físico pode trazer graves problemas para seu corpo e até a sua saúde cognitiva. A orientação servirá para avaliar, detectar e corrigir estes possíveis erros e te oferecer uma prática segura sem comprometer sua saúde e distanciando essas possíveis lesões.

Portanto, a importância de seguir um programa de treinamento acompanhado ou orientado por um profissional de educação física é comprovadamente fundamental para adquirir a qualidade de vida em sentido amplo.

O conhecimento científico deste profissional o torna mais capacitado para elaborar o plano de ação de ação de exercícios físicos e também o acompanhamento prático, o qual usa seu conhecimento agudo para aplicá-lo em cada fase do treinamento, evitando assim que esses indivíduos fiquem vulneráveis a diversas situações como: lesões, movimentos/alongamentos executados de forma errada, colocando em risco sua saúde e ainda não alcançar os objetivos desejados com o treinamento por falta de conhecimento científico que só o profissional de educação física poderá contribuir com segurança.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, E. D.; **Lesões Desportivas na Musculação: Principais Agravos e Tratamentos.** Fisioterapia em Movimento, Curitiba, V.16, n. 3, p. 55-62. Jul./set. 2003.

Carvalho, A. S., Abdalla, P. P., Silva, N. G. F., Garcia Júnior, J. R., Mantovani, A. M. & Ramos, N.C. (2021). **Exercício Físico e seus benefícios para a Saúde das Crianças:** Uma revisão narrativa. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. Vol.13.

GIL, A. C. (2010). Como elaborar projeto de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas

GHORAYEB, N. BARROS NETO, T.L. **O Exercício – preparação fisiológica – avaliação médica – aspectos especiais e preventivos.** São Paulo: Atheneu, 1999. MARON BJ, DOERER JJ, HAAS TS, TIERNEYDM, MUELLER FO. Sudden deaths in young competitive athletes: analysis of 1866 deaths in the United States, 1980–2006. *Circulation* 2009;119:1085–1092.

KOKKINOS P, MYERS J, FASELIS C, PANAGIOTAKOS DB, DOUMAS M, PITTARAS A, MANOLIS A, KOKKINOS JP, KARASIK P, GREENBERG M, PAPADEMETRIOUV, 20 FLETCHER R. Exercise capacity and mortality in older men: a 20-year follow-up study. *Circulation* 2010;122:790–797. JHA, P. Avoidable global cancer deaths and total deaths from smoking. *Nat Rev Cancer*. v.9, p.655-64, 2009.

MARON BJ, DOERER JJ, HAAS TS, TIERNEYDM, MUELLER FO. Sudden deaths in young competitive athletes: analysis of 1866 deaths in the United States, 1980–2006. *Circulation* 2009;119:1085–1092.

MEDINA, João Paulo S. A educação física cuida do corpo... e “mente”. Campinas, SP: Papirus, 2010.

POLITO, LUCKESI, C. C. Filosofia da Educação. São Paulo: Cortez Editora, 18 ed.2002.

Richardson, R. J. (2011). Pesquisa social: métodos e técnicas. São Paulo: Atlas

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Importância das atividades físicas"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>. Acesso em 29 de novembro de 2023.

SILVA, O. J.; **Emergências e traumatismos nos esportes:** prevenção e primeiros socorros. Florianópolis, SC: Editora da UFSC, 1998. 101pg. ISBN 8532801358.

WHITING, W. C.; ZERNICKE, R. F.; **Biomechanics Of Musculoskeletal Injury.** 1998. Traduzido para a língua portuguesa no Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan S.A., 2001.