

**UniAGES
Centro Universitário
Bacharelado em Educação Física**

DAVID WILLY SANTANA SANTOS

**OS IMPACTOS DA INATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE
PÚBLICA**

**Paripiranga
2021**

DAVID WILLY SANTANA SANTOS

**OS IMPACTOS DA INATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE
PÚBLICA**

Monografia apresentada no curso de graduação do Centro Universitário AGES como um dos pré-requisitos para obtenção do título de Bacharel Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Tiago de Melo Ramos

Paripiranga
2021

DAVID WILLY SANTANA SANTOS

OS IMPACTOS DA INATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE PÚBLICA

Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do título de bacharel em Educação física à Comissão Julgadora designada pela Coordenação de Trabalhos de Conclusão de Curso do UniAGES.

Paripiranga, 01 de julho de 2021.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Tiago de Melo Ramos
UniAGES

Prof. Fábio Carvalho de Oliveira
UniAGES

Prof. Maique dos Santos Bezerra Batista
UniAGES

AGRADECIMENTOS

A Deus, por sempre ter me fortalecido para enfrentar diversas batalhas diante desta jornada de 4 anos de formação onde aprendi e cresci nos conhecimentos e encontrei laços que me fortaleceram e me ajudaram para me manter firme diante de todos esses anos,

A meus pais, Zé Carlos Santos e Surani de Santana Santos, que me acompanharam e sempre estiveram me aconselhando e motivando.

À minha namorada, Camila Silva Batista, um anjo que em todos os momentos da minha vida esteve me fortalecendo e motivando.

A meu irmão, Douglas Holerio de Santana Santos, que sempre me influenciou a praticar atividades físicas na minha infância e transformou a minha paixão pelo que faço e estou me formando hoje.

A meus primos, Diego e Edson, por toda a parceria.

As minhas Tias, Jussara Carvalho e Patrícia Carvalho, por todo apoio.

Aos meus amigos, Gemar, por ser amigo que hoje tenho como um irmão da vida.

A toda a Família Batedeira, por Deus ter colocado na minha vida, Ricardo Augusto, Eduardo Menezes, Carlos Eduardo, Karolyne, Laiane, Crislan, Meireles.

A todos meus professores pelos ensinamentos durante o curso, em especial, Thais Almeida, Davi Soares, Tiago Melo, Adelmax, Wendel, Cleiton Oliveira.

Sua luta não termina quando sentir cansaço,
mas sim quando atingir o sucesso tão
merecido.

Autor Desconhecido

RESUMO

Este trabalho baseia-se em mostrar como a inatividade afeta a vida da população, com grandes impactos para a saúde pública, e a importância que a atividade física tem no processo dessa pandemia mostrando, assim, os diversos benefícios que a prática de atividade tem. O propósito é discutir a importância das atividades físicas na rotina sedentária para abordar os vastos benefícios para a qualidade de vida e saúde, pois, é através da prática que diversas doenças são diminuídas. Com um olhar crítico, é possível observar que este problema é muito notável de se ver no dia a dia e as consequências que isso pode gerar. Muitas pessoas veem o problema e nem sequer têm a atitude de mudar seus hábitos. A pesquisa realiza um estudo de como é visto esse problema na sociedade e como pode ser resolvido, a fim de diminuir a inatividade física.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Inatividade física. Qualidade de Vida. Saúde pública.

ABSTRACT

This work is based on showing how inactivity affects the lives of the population, the great impacts it brings to public health, and the importance that physical activity has in the process of reducing this pandemic, thus showing the various benefits that the practice of activity has. The purpose is to discuss the importance of physical activities in a sedentary routine to address the vast benefits it brings to quality of life and health, as it is through practice that various diseases are reduced. With a critical eye, it is possible to observe that this problem is very remarkable to see on a daily basis, and the consequences it can generate, not to mention that many people see the problem and do not even have the attitude to change their habits. The research conducts a study of how this problem is seen in society, and how it can be solved in order to reduce physical inactivity.

KEY WORDS: Physical Inactivity; physical activities; Public health; quality of life.

LISTA DE SIGLAS

CREF	Conselho Regional de Educação Física
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
IF	Inatividade Física
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
NASF	Núcleo de Apoio à Saúde da Família
OMS	Organização Mundial de Saúde
PNAD	Pesquisa Nacional de Amostra a Domicílio
PNPS	Política Nacional Da Promoção De Saúde
PEF	Profissionais de Educação Física
SUS	Sistema Único de Saúde

LISTA DE FIGURAS

01. Modelo das relações entre atividade física, aptidão e saúde.....	20
02: Profissional de educação física em movimento de movimente-se para a saúde.....	32
03: Plataforma de treinos.....	35

SUMÁRIO

1 MARCO INTRODUTÓRIO	10
2 MARCO TEÓRICO	13
2.1 Inatividades Física e Sua Implicação na Saúde Pública	13
2.2 Os benefícios da atividade física: Estratégias para combater a cultura da inatividade física.....	18
2.3 Profissionais de Educação Física: relevância social e contribuições na saúde pública.....	25
2.4 Atividades física em tempos de pandemia: quais estratégias para “driblar” o confinamento	31
3 MARCO METODOLÓGICO	38
3.1 Tipos de pesquisa	38
3.2 Universo e amostra	39
3.3 Critérios de inclusão da amostra.....	39
3.4 Instrumento de coletas de Dados.....	40
3.5 Análise das Informações.....	40
4 MARCO ANALÍTICO	41
4.1 Atividade Física e os Benefícios Agregados	41
4.2 Inatividade Física e Seus Riscos para a Saúde	45
4.3 Contribuição do Profissional de Educação Física na Saúde Pública	49
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	54

REFERÊNCIAS.....56

ANEXOS.....59

1 MARCO INTRODUTÓRIO

O trabalho procura analisar o comportamento social das pessoas inativas, que não praticam atividade física na sua vida diária. Muitos estudos mostram conhecimentos sobre a promoção da saúde e o bem-estar. Essa pesquisa trabalha esse tema com o público adolescente e no envelhecimento. A atividade física proporciona desenvolvimento físico, mental e social. A pesquisa mostra a grande importância da prática do exercício físico especificamente. Há evidências de que a prática de atividade física traz grandes benefícios associados à saúde: musculo esquelético “fibras musculares e densidade óssea” e ao controle do fluxo sanguíneo e da obesidade em um indivíduo inativo, gerando assim uma necessidade de uma mudança de vida e a contemporaneidade, e seus desafios para obter uma vida mais ativa (ANDRELLO *et al.*, 2012).

Em relação a atividade física, os efeitos são extremamente benéficos com vantagens e benefícios para a saúde. A prática de se movimentar traz grandes benefícios, além da perda do peso corporal, prevenção de doenças, como a hipertensão, diabetes, doenças cardíaca e pulmonar. O público jovem, dentro do âmbito tecnológico, com rede sociais e jogos, encontra-se num dos grandes problemas por estarem inativos. Assim, a inatividade física atinge cerca de 70% da população obtendo vastas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015). A prática de se exercitar junto com uma alimentação de qualidade são um dos fatores primários para uma prevenção de problemas crônicos que se interliga para o bem-estar e a promoção da saúde.

A grande parte da sociedade apresenta pontos negativos na prática de se exercitar porque evitam até mesmo uma simples caminhada até o mercado próximo à residência em que mora. A inatividade física começa desde a adolescência. Muitos com a influência dos pais e até mesmo a falta de locais de lazer (ambientes públicos). Assim, da fase adulta até o envelhecimento, é notória observar a fragilidade de um idoso em um movimento simples de sentar e levantar, flexibilidade dos membros superiores e inferiores, equilíbrio e locomoção; é notório encontrar, em alguns locais públicos, um grupo de idoso jogando domino, baralhos e outros jogos em repouso, por mais de duas horas em um banco, deitado ou inclinado.

Diante do presente conteúdo, a prática de se exercitar correlaciona-se à promoção da saúde e ao bem-estar pessoal. Assim, o aumento da inatividade física cresce trazendo prejuízos e se alastrando em toda sociedade, portanto, qual a importância da atividade física frente a inatividade física? A linha de pesquisa se desenvolve para analisar as possibilidades de proporcionar saúde e qualidade de vida, demonstrar de forma coerente os malefícios de uma vida inativa, apresentar as dificuldades para ter uma vida mais saudável e a importância de um profissional de educação e o seu trabalho profissionalizante.

Portanto, o presente trabalho visa discutir a importância da prática da atividade física e como proporciona vastos benefícios para uma vida mais ativa. Aborda, também, a importância da prática de atividade física na promoção da saúde e analisa o impacto do comportamento sedentário na sociedade. Mostra os estudos que analisam o baixo nível de atividade física diante o isolamento social e discute o papel do profissional de educação física contra a inatividade física.

A linha de pesquisa observa como a prática de se exercitar proporciona grandes benefícios a saúde e contribui para o bem-estar e o fortalecimento estruturais de jovens para o envelhecimento mais saudável. Assim, discute-se o impacto que a inatividade física ocasiona para a sociedade até o envelhecimento e os riscos que os jovens adquirem com a falta de atividade física podendo ter as doenças de longo prazo como as síndromes metabólicas. Portanto, o comportamento ativo relaciona-se, também, ao treinamento resistido, funcional e de força com influência nas práticas para a saúde.

Carvalho (2001), afirma que a prática de se exercitar, não importa qual seja a prática ou a intensidade, tem seus benefícios. A saúde se relaciona com as escolhas e não pode ser apenas pela realização pessoal, trabalho ou lazer. Deste modo, o trabalho é de grande importância na formação de um profissional e dos estudantes em conteúdo, por tratar da temática relacionada a saúde e a prática de se exercitar, não apenas para estética, mas para a obtenção da promoção da saúde.

Diante do que foi apresentado, é compreensível perceber as diversas mudanças nos estilos de vida dos indivíduos, pois, há inúmeros fatores que contribuem para um comportamento sedentário, tornando-se, assim, pessoas inativas e de fato isso traz diversos problemas, principalmente no bem-estar e saúde. O trabalho traz o apontamento da importância da prática de atividade física tanto na adolescência quanto no envelhecimento. A prática de atividade física

contribui para a promoção a saúde, pois está relacionada a melhoria de qualidade de vida, reduzindo os riscos de desenvolver doenças. Segundo Goldner (2013), a prática de atividade física regular traz diversos benefícios contra doenças e conduz a resultados positivos na mortalidade e mobilidade. Essa prática faz-se importante para o processo de comportamento preventivo na sociedade.

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Inatividades Física e Sua Implicação na Saúde Pública

Ao longo dos séculos, a sociedade usa todos os métodos e recurso para realizar um comportamento sedentário com inatividade física, junto ao (tempo, atenção, trabalho, etc.). Para observar melhor o comportamento inativo, foram realizados conteúdos com objetivos de proporcionar e complementar os meios junto aos recursos políticos, realizando projetos em para obter um espaço de lazer para a prática de exercícios físicos, para satisfazer e facilitar diversas necessidades. O conteúdo engloba vastos manifestos públicos sociais. O público de idade mais avançada, os planos de cuidados se complementa entre as diferentes tendências levando em consideração a individualidade biológica e as restrições da intensidade do movimento. Apresenta-se diferente em relação às crianças dos dias atuais.

O presente estudo decorre de complementações diante ao comportamento humano, consequência, do trabalho diário (atividade física). As pessoas, na atualidade, procuram o melhor conforto e uma vida mais inativa. A evolução populacional estar crescendo cada dia mais, junto com novos costumes e comportamentos, envolvendo conteúdos religiosos e escolhas de vida. Observa-se que, ao longo da história, a tecnologia evoluiu junto com o comportamento humano, trazendo pontos positivos e negativos. Os meios de comunicação trouxeram para as crianças e adolescentes o sedentarismo cuja interação de jogos e via de bate-papo ocasionou um grande vilão à saúde pública, a inatividade física. Na contemporaneidade nos dias modernos, as influências tecnológicas e a falta de conteúdo profissional criam um novo desafio a ser encontrado.

Dentre essas dificuldades, destacam-se os de ordem política e o âmbito econômico. Trabalha-se contra as vastas ameaças à saúde. De forma geral, uma responsabilidade entre a maximização da segurança, a prática, o comportamento de atividade física, a praticidade do comportamento saudável se identifica com a promoção da saúde e a prevenção de doenças para toda a vida (SILVA; COSTA, 2011). A promoção da saúde envolve tanto o comportamento individual e familiar. As ações da promoção da saúde propõem ao indivíduo a mudança de comportamento

frente a saúde. Proporciona o desempenho do desenvolvimento frente a saúde da família e de toda comunidade.

O que se caracteriza na atualidade na evolução é a necessidade de um comportamento saudável. O sedentarismo, com o seu grande índice de vítimas, foi considerado uma das maiores preocupações à saúde pública em todo o mundo. Portanto, uma quantidade crianças e adolescentes não apresentam uma vida ativa, determinando uma inferioridade à prática de atividade física. Jenkins (2007), afirma que o estilo de vida inativa se torna o terceiro maior risco de mortalidade.

As práticas de atividade física trazem uma vida saudável com esportes, brincadeiras, socialização e movimentos corporais. A inatividade física é um comportamento de grande precariedade, tornando-se um dos maiores causadores de doenças da sociedade. A inatividade física aumenta gradativamente as incidências de doenças arteriais por (45%), doenças cardiovasculares (50%), não esquecendo dos problemas esqueléticos a osteoporose (59%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama (31%), diabetes do tipo II (50%). Além disso, a inatividade física atinge a mobilidade comportamental de um indivíduo idoso, causando demência, aumenta a ansiedade e alteração no humor, dislipidemia, (GUALANO; TINUCCI, 2011).

A interação pessoal influencia a cultura dos movimentos corporais. A prática de atividade física se encontra no papel fundamental para um desenvolvimento mais saudável. As condições físicas, mentais e psicológicas, de sono e a prevenção de doenças crônicas são associadas às atividades físicas. O comportamento sedentário é causado por diferentes contextos no trabalho, em casa e nos tempos livres. Até mesmo ao se deslocar, é possível notar a existência da independência das práticas corporais de intensidade moderada e rigorosa. No tempo diário, o comportamento é sedentário, abrindo brechas para as consequências na saúde quanto aos determinantes em que se encontra.

Assim, a materialidade entre as discussões ao período exploratório com o referencial científico, as constatações do ministério da saúde do Brasil reverenciaram com prioridades as estruturações em ações à promoção da saúde contra o DCNTs. Apesar das ações completamente consolidadas, há uma tendência alarmante nos níveis de gestões, complemento dos programas e dos gerenciamentos para os programas da promoção da saúde dos municípios e estados com projetos no intuito da promoção de atividade física. Os avanços são

expressivos com a capacitação de recursos humanos com programas em objetivos à educação, à saúde (FERREIRA; FERREIRA, 2015).

Os resultados são a importância da educação para a saúde. Apresenta-se a uma visão de educação verticalizada. A existência da área de realizações à atividade física e lazer com a presença de profissionais de Educação Física. A saúde não é um objeto ou presente, assim, a saúde não se dá. O profissional de saúde atua em vastas áreas. A saúde é resultado de possibilidades, abrangendo boas condições de uma vida mais saudável, recursos e acesso ao trabalho, serviço de saúde, moradia, alimentação. A saúde tem relação com as escolhas de vida.

As atividades dão suporte social para a prática de atividade física conformes a idade de um indivíduo para o desenvolvimento das medidas eficientes, das potencialidades. É necessário conhecimento de forma sistemática de alguns indivíduos. Muitas variantes são discutidas em relação às vastas características das pessoas. Devem ser realizadas de forma adequada, disponibilizando diferentes estações e transações de práticas com plenas orientações profissionais. (CORBIN, 2002), afirma que há influências das variações climáticas e o ambiente em que a atividade física é praticada. Durante o verão, dias mais quentes, as durações de atividades são curtas. No inverno, as durações das práticas são mais longas.

O aumento do desenvolvimento não faz a manutenção a longo prazo dos padrões de atividade física. Os aspectos de extrema importância são o respeito à particularidade e as necessidades diante ao público-alvo. A promoção da saúde são ações voltadas para a promoção à prática de atividade física. (BRASIL, 2011), mostra uma Pesquisa Nacional de Amostra a Domicílio (PNAD), assim, em 2008 no país, 59,5 milhões de indivíduos (cerca de 31,3% da população) relataram possuírem algumas DCNT; enquanto 5,9% declararam possuir três ou mais doenças crônicas e 79,1% das pessoas com mais de 65 anos afirmaram possuir pelo menos uma DCNT. Considerando que o país conta com uma das populações que mais envelhecem de forma precoce do mundo e a quantidade de portadores de DCNT, evidentemente, há a necessidade de elaborar um modelo de saúde que atenda a população.

A promoção da saúde se destaca nas ações da prática de atividade física em ambos os públicos com os conteúdos da saúde do trabalhador e as ações de incentivo para o bem-estar no ambiente de trabalho com práticas, alimentação e conteúdos educativos junto, assim, com um trabalho coletivo com o objetivo de trazer efeitos positivos na qualidade de vida. Grande *et al.* (2013), o comportamento

sedentário é atitudes inerente ao movimento corporal, o que aumenta o risco de mortalidade e, também, de doenças crônicas (DCNT). Suas consequências são a síndrome do comportamento inativo. Esses mecanismos de execução detalham a síndrome com a imobilidade proporcionada pelo disparo de respostas estressores com o efeito deletério para a saúde (MANEGUCI *et al.*, 2015).

A prática de se movimentar e praticar atos de movimentos contínuos e repetitivos com séries e movimento regulares e detalhados, é benéfico para a saúde, com esforço ao determinar o bom gasto energético. O IBGE afirma que toda classe adulta é considerada sedentária com a estimativa de 40,3% no ano de 2019. Portanto, diante das pesquisas mais recentes, frente a mobilidade e requisitos diante um indivíduo inativo, em 2020, o Brasil se encontra na 5ª posição no ranking mundial de sedentarismos, liderando a América do Sul. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a inatividade física vem se tornando um dos maiores causadores da mortalidade mundial.

A prática de atividades nos diversos públicos crianças, adolescentes, adultos e idosos no ambiente de trabalho de forma regular traz vastos benefícios à saúde. A atividade física realizada de forma regular apresenta efeitos benéficos contra as doenças degenerativas. O aumento do nível de atividade física é entendido como todo movimento corporal com gasto energético acima do nível de repouso no ambiente de lazer e nas demais atividades diárias. É apontada como importante aliado para a manutenção do corpo. É suma importância o conhecimento da população sobre os benefícios da atividade física na prevenção de doenças coronarianas e diabetes.

A prática de atividade física é entendida no processo de funcionalidade das práticas e atividades para uma vida saudável. Há atitudes comprometedoras para uma vida mais saudável que envolve hábitos e escolhas. Ao nascer até a fase idosa da vida, a prática de se exercitar proporciona uma melhor longevidade, um prolongamento, assim, diminuindo a taxa de mortalidade. A epidemiologia do movimento da atividade física e seus benefícios norteiam uma investigação clínica na relação de pesquisa com as mudanças comportamentais do perfil morbimortalidade diante a população brasileira. O crescimento da obesidade e de outras doenças crônicas DCNTs são responsáveis por grande índice de mortalidade com evidência à saúde (OLIVEIRA; SILVA 2007).

Como se sabe, a atividade física apresenta vários efeitos benéficos em relação a promoção da saúde e a qualidade de vida. A prática de se exercitar retarda o envelhecimento e previne futuramente doenças degenerativas, um dos maiores problemas de saúde pública na sociedade moderna. A população está com sobrepeso, o índice de obesidade se estende a cada dia na sociedade atual. Há uma procura de cuidados benéficos a saúde, procura de seus cuidados. A saúde do trabalhador, segundo Silva *et al.* (2011), em alguns países desenvolvidos, a falta de tempo é uma barreira para a prática de se exercitar e visitar locais de lazer, por não obter motivação para o simples ato de se movimentar, portanto, em países em desenvolvimento, a realidade é totalmente oposta, sendo maior a prevalência dessas barreiras.

Quando o assunto é a saúde retrata o baixo índice de aptidão física, o que impacta negativamente na saúde mental e nas relações sociais. Associado à inatividade física, de forma direta ou indiretamente, estão as patologias e enfermidades cardiovasculares, consequência de comportamento precoce da vida dos indivíduos. Segundo Andersen *et al.* (2008), a inatividade física e o menor nível de aptidão física estar relacionada são fatores de risco para doenças precoces, a obesidade, o aumento do tecido adiposo, uma doença que engole uma grande quantidade de indivíduos diante a sociedade. Inicialmente, em crianças inativas pela influência das novas tecnologias e falta de incentivo em casa e, até mesmo, no ensino escolar, com a falta de atividade com os profissionais qualificados.

A implantação de programas comunitários de atividades física contribui para a redução de pessoas sedentárias em qualquer faixa etárias e sexo, com seus grandes atributos dentro da promoção da saúde e a prevenção de doenças. A prática de se exercitar, cuidar do corpo e mente representam uma mudança no aumento do nível da resistência e força muscular, com o aumento da musculatura e melhora no cardiorrespiratório, ao Consumo Máximo De Oxigênio (VO2 Max) assim, ajudando no nível estruturais do coração, como a hipertrofia concêntrica e excêntrica, tudo em virtude da prática de atividade física

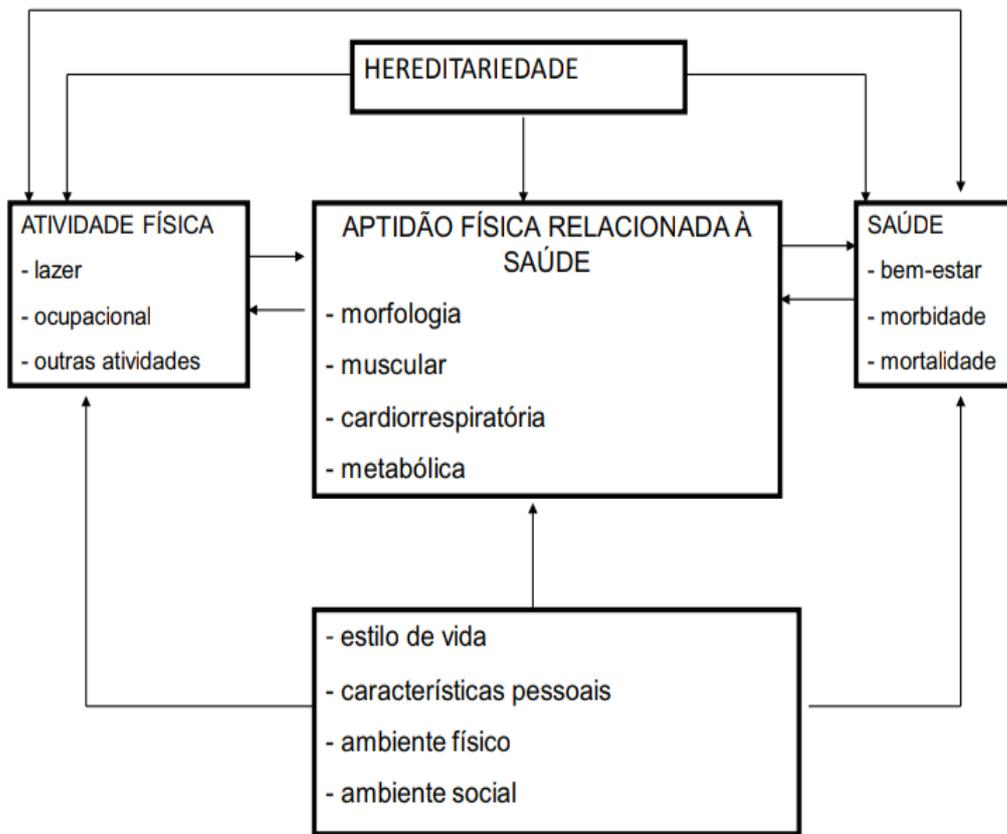


Figura 01. Modelo das relações entre atividade física, aptidão e saúde.
Fonte: Adaptado de Nahas e Barros (2003).

A atividade física e aptidão física é uma das influências do estilo de vida. As características pessoais, ambientais, sociais e não esquecendo dos fatores genéticos são fortes para o estilo de vida. Dessa forma, é coerente notar estudos que contrapõem mudanças de comportamento entre indivíduos inativos fisicamente e ativos.

A inatividade física pode influenciar para uma melhor saúde social. Famílias e parentes inativos fisicamente precisam da influência para combater os fatores de risco a longo prazo. O profissional de educação física e vários outros profissionais da saúde devem influenciar para a prática de atividade e a obtenção da saúde e o bem-estar.

2. 2 Os benefícios da atividade física: Estratégias para combater a cultura da inatividade física

A prática de atividade física é de suma importância para a sociedade, pois, traz diversos benefícios para a qualidade de vida, desde a prevenção ao retardo de doenças crônicas não transmissíveis, que está cada vez mais afetando os indivíduos da sociedade moderna, sendo assim, um fator primordial para as implicações na saúde pública ao retardo do envelhecimento. Segundo Goldner (2013), a prática de atividade física regular no período da adolescência instiga inúmeros benefícios na saúde, que pode ser de curto a longo prazo. Dessa forma, os adolescentes que adquirem bons hábitos saudáveis possuem possibilidades de continuar com esses hábitos em sua vida adulta. É preciso estimular tanto crianças quanto adolescentes a possuir hábitos saudáveis que possam levar para uma qualidade de vida saudável.

Mesmo com vastos conhecimentos sobre a importância e benefícios de se praticar atividade física, diversas pesquisas relatam sobre dados de baixos níveis de atividades físicas praticada pelos adolescentes, ou seja, são níveis baixíssimo de jovens que são consideravelmente ativos. Isso é um fator preocupante, pois um dos principais fatores para o sedentarismo, sobrepeso, obesidade é determinado pela diminuição das práticas de atividades físicas dos jovens. O baixo nível de atividades físicas é considerado um motivo de riscos para as doenças crônicas não transmissíveis, que vem ganhando um lugar preocupante na saúde pública. Dessa forma, os níveis baixos de atividades físicas podem comprometer a saúde dos adolescentes tanto atual quanto futura.

Dessa forma, é de grande relevância obter hábitos de práticas de atividades físicas na adolescência. Há indícios de que as atividades físicas são de extrema importância para a saúde: saúde esquelética, controle da pressão sanguínea, da hiperlipidemias, da obesidade. Além disso, também, ajuda na relação social, trazendo, assim, benefícios contínuos na vida adulta, mas para que isso possa acontecer, é recomendado que os adolescentes possam praticar atividades físicas moderada ou vigorosa. Dados da Organização Mundial da Saúde abordam que boa parte da população não cumpre a recomendação que é determinada para a prática de atividade física, essencial para promover os benefícios para a saúde (JANSSEN; LEBLANC, 2010).

Para a população ter um estilo de vida melhor e com qualidade, é preciso das práticas de atividades físicas, pois contribui para a prevenção e tratamento de

doenças, mas cada vez mais a população adquire hábitos menos ativos. Segundo pesquisas da Organização Mundial da Saúde (2018), os níveis altos de inatividades físicas podem ser atribuídos tanto com o desenvolvimento econômico dos países, quanto também, com as novas tecnologias, a utilização de transportes e urbanização. É necessário ter planos para o aumento de práticas de atividades físicas, pois se não houver um aumento de práticas de atividades física, isso movimentará a um crescimento dos custos, trazendo, assim impactos, nos sistemas da saúde, assim como também, no trabalho, desenvolvimento econômico e na qualidade de vida.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) propôs um plano de estimulação de atividade física em todos os lugares. Isso porque (OMS) estimulou que 47% da população brasileira é inativa. Isso é um dado preocupante para a saúde pública, um fator importante para o aumento de doenças crônicas não transmissíveis cujo sedentarismo, nos dias atuais, é considerável como uma epidemia global. Pensando nesse problema de inatividade física com impactos na saúde, pública é preciso entender que a prática de atividade física é importante. Para mudar esses impactos e ter uma vida mais ativa, é necessário expandir as políticas e programas que visem a aumentar a atividade física entre adolescentes, adultos e idosos. Dessa forma, é recomendável que estimulem a prática de atividade desde a juventude para que possa ser uma prioridade na saúde pública.

A falta de práticas de atividades físicas na vida de um jovem se dá de diversos fatores como: falta de tempo, interesse, conhecimento, incentivos das escolas nas aulas de educação física. É um local onde pode trazer diversos conhecimentos para que, assim, o jovem possa obter interesse pela prática, mas a realidade é bem diferente, pois, muitas delas não incentivam o aluno à prática e sair da inatividade física. O âmbito escolar é um facilitador para o conhecimento sobre a importância e benefícios da atividade física regular através das aulas de educação física nas escolas, despertando o desejo de continuar com as práticas e levando isso para a sua vida toda.

Dessa forma, percebe-se que é de grande importância que possam trabalhar os conhecimento e benefícios da atividade física em vastos locais, da escola até fora dela com programas que visem a contribuir nas ações para a população vir a aplicar, em sua vida, para uma melhor qualidade de vida e bem-estar. Segundo a Organização Mundial (OMS), quase a metade da população brasileira adulta possui

inatividade física. São dados com percentual alto, é preciso trabalhar para diminuir, isso só com a prática de atividades físicas, pois as atividades físicas possuem benefícios presente sob todos os aspectos dos organismos.

Ser ativo é fundamental para a saúde. Mas no mundo moderno, isso está se tornando cada vez mais um desafio, em grande parte porque nossas cidades e comunidades não são projetadas da maneira correta”, disse Tedros. “Precisamos de líderes em todos os níveis para ajudar as pessoas a terem uma vida mais saudável. Isso funciona melhor em nível de cidade, onde a maior responsabilidade é criar espaços mais saudáveis (OMS, 2018).

Portanto, é fundamental ser ativo, uma pessoa que leva uma vida ativa melhora seu humor, equilibra o sono, controle do peso, socialização e diversão, diminui a tensão dos problemas, diminui o estresse dentre outros fatores que estão relacionados com o bem-estar e qualidade de vida de um indivíduo, além disso, também melhora na qualidade do trabalho, melhorando disposição para realizar suas tarefas. Sendo assim, é importante que todas as pessoas pratiquem atividades físicas regulares independente de sua idade, pois, proporciona bem-estar, socialização, saúde, qualidade de vida, minimizando assim doenças e outros fatores.

De fato, pesquisas e estudos comprovados, mostram que a atividade física ajuda em diversos processos da vida e muitas pessoas possui hábitos de comportamento sedentários, sendo inativos. Boa parte disso, passa a ser por desculpa, mas além disso, possui inúmeros fatores para permanecer inativos, boa parte da população coloca culpa no trabalho, no tempo, nos afazeres, limitando assim a prática de atividade física, preferindo a falta dela.

Há planos, diretrizes e ferramentas para diminuir a inatividade física da população. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), 3,2 milhões de mortes poderiam ser evitadas se a população fosse mais ativa, isso por ano, são dados extremamente altos, por uma coisa tão simples, sendo que possui diversos programas de práticas de atividades físicas. Há políticas públicas para o combate da inatividade física. 56% dos país estão em práticas, além disso, a OMS possui plano para que a inatividade física entre 2025 a 2030 possa reduzir entre 10 a 15%. É preciso combater a cultura da inatividade física. Para isso, as pessoas precisam se dá conta que a inatividade física é uma coisa séria e que a prática moderada já traz benefícios.

Lima, Levy e Luiz (2014), desde os meados de 1950, a atividade física é associada a proteção da saúde. Nesse tempo, destacava os esportes de rendimento e os benefícios que trazia. Com o tempo, estudos mostraram que a atividade física era benéfica para a prevenção e promoção da saúde, além disso, os estudos também mostraram que hábitos sedentários estavam associados a diversas doenças. O conselho nacional de saúde através da resolução nº 218/ 1997 reconheceu o curso de educação física como profissionais de saúde que está vinculado com a promoção, prevenção a saúde. Desde, então, o profissional de educação física está ligado a ser um importante fator para a promoção da saúde. Diante disso, são elaboradas diversas recomendações de atividades físicas regulares através de agências governamentais e instituições internacionais (POLISSENI & RIBEIRO, 2014).

Com o aumento de fatores e de pessoas sedentárias, foram tomadas posições para que esse fator pudesse diminuir, pois está sendo um problema de saúde pública. Diante disso, é inevitável as variadas estratégias para tornar uma sociedade ativa, pois é preciso gerar incentivos para combater a cultura inativa, pois, se não agirmos conforme as diretrizes e planos da OMS, pode ocorrer impactos nos sistemas de saúde, tornando-se, assim, um problema para a saúde pública. Dessa forma, as diretrizes foram atualizadas com o intuito de que ações sejam tomadas pela população. Além das diretrizes, planos foram elaborados de ação global com a visão de ter mais pessoas ativas no mundo. Portanto, devido aos dados cada vez mais altos de pessoas inativas, estratégias foram planejadas para possa diminuir e ter mais pessoas com hábitos de práticas de atividades físicas.

As diretrizes da OMS oferecem recomendações de saúde pública. Baseada nessas recomendações, há o tempo estimado para que crianças, adolescentes e idosos façam a prática de atividade física, além disso, também, a frequência e intensidade. Dessa forma, é recomendado que toda população pratique atividades físicas para a promoção da saúde. Isso vai desde as crianças até os idosos, pois além de fornecer saúde, fornece mais disposição. Essas diretrizes são voltadas para atividades físicas e comportamento sedentário. As recomendações são para que a criança pratique atividade física e diminua o comportamento sedentário, diminuindo, assim, o tempo de ficar na frente das telas. A atividade física proporciona em crianças e adolescentes benefícios para a saúde como óssea, cognitiva, a melhora da aptidão física, cardiometabólica, dentre outras (OMS, 2020).

É recomendado que em crianças e adolescente pratiquem pelo menos 60 minutos de atividades físicas por dia, é preciso que faça parte nessa prática a atividade aeróbica, durante pelo menos 3 dias por semana. Em adultos, é recomendável que todos pratiquem atividade física, que devem ser praticadas entre 150 a 300 minutos com moderada intensidade em pelo menos dois dias. Assim, é recomendado que os adultos diminuam o comportamento sedentário através da prática de atividade física, pois o comportamento sedentário traz consequências negativas para a saúde como a mortalidade por consequências de doenças cardiovasculares e câncer, sendo assim, é necessário que o adulto substitua o comportamento sedentário pela prática regular de atividade física (OMS, 2020).

A diretriz, também, possui recomendações de prática de atividade física para idosos. Devem praticar entre 150 a 300 minutos por dia durante por pelo menos 3 vezes por semana. A prática regular apresenta benefícios nos idosos como a melhora da saúde mental, além de prevenir doenças, também, melhora na capacidade funcional. Além desses, as diretrizes também recomendam atividades físicas para pessoas com doenças crônicas, pessoas com deficiências, grávidas, cada um com sua especificidade e duração, intensidade de prática, tudo isso para diminuir o comportamento sedentário que traz diversos problemas para a saúde, limitando, assim, o comportamento sedentário e substituindo pela prática de atividade física (OMS, 2020).

Além das novas diretrizes, também, foi desenvolvido plano de ações globais “Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável”. Esse plano é uma estratégia para combater a inatividade física e torna as pessoas mais ativas, substituindo comportamentos sedentários por atividades físicas. Dessa forma, as ações são para promover a estratégias global de promoção a saúde, em função do alto índice de pessoas com inatividade física. Foi preciso tomar consciências para agir contra a inatividade física que traz diversos problemas de saúde para a população. Dessa forma, é fundamental trabalhar para a redução de pessoas inativas, isso por meios de políticas públicas.

O plano de ação global disponibiliza um roteiro globalizado e sistemático para todos os países para oferecer ações tanto nacionais como locais para que venha a ter o aumento das atividades físicas. Dessa forma, é preciso que seja uma solução integrada e sistemática e não uma política sólida, mais integrada. O plano de ação possui estratégias para o combate da redução de pessoas inativas, pois, a OMS

apoia na ampliação das políticas públicas para combater os impactos globais que a inatividade física traz para a saúde públicas. Dessa forma, a primeira estratégia que o plano de ação aborda é a criação de uma sociedade ativa com o objetivo à mudança de paradigma da sociedade, trazendo o conhecimento, a percepção e valorização dos diversos benefícios que a atividade física propõe para a sociedade (OPAS, 2020).

Diante do objetivo de criar uma sociedade ativa e fazer com que as pessoas substituam ações de comportamento sedentário, como substituir o elevador pela escada, preferir caminhar ou pedala do que dirigir, pouco a pouco tornando-se ativo, essas atividades já fazem diferença, não precisa ser um atleta para ser ativo, basta fazer algumas atividades regulares no dia a dia, para que possa ser uma pessoa mais ativas, diminuindo, assim, o seu comportamento sedentário, escolhendo hábitos ativos melhora muito a saúde do indivíduo e os mantém saudáveis, sendo assim, são essas pequenas mudanças nos estilos de vida de um indivíduo que faz a diferença na saúde.

Nessa ação de criar sociedades ativas, estão relacionadas com ações ativas. Nessa etapa, é realizada campanhas sociais que estão vinculadas com programas comunitários. Chama a atenção da sociedade para a importância da atividade física e um alerta sobre a inatividade física, além disso, também, conscientiza a população sobre os inúmeros benefícios da atividade física, tanto social, econômicos como ambientais. Propõe que sejam realizados eventos regulares, também, aumentar o conhecimento profissional para melhor atender à população e incentivá-los a obter hábitos de práticas de atividades físicas, tornando, assim, a população menos inativas (OMS, 2018).

O plano de ação da OMS (2018), também, aborda sobre criar ambientes mais ativos. Dessa forma as ações desse objetivo é englobar políticas públicas de planejamento de urbanização e transporte que possa priorizar a atividade física, melhorar as infraestruturas que promovam a locomoção mais ativa dos indivíduos, promover a implantações das medidas de segurança como pedestres e ciclistas, melhorar o ambiente público de lazer ao ar livre e espaços esportivos, ou seja, conforme essa ação, o intuito é criar o ambiente propício para que as pessoas possa ser incentivados a querer buscar hábitos voltados à práticas de atividades físicas.

A criação de sistemas ativos como garantir ensino de qualidade de educação física nas escolas porque é de grande relevância que as escolas possuam esse

ensino de qualidade para que crianças e adolescentes sejam ativos e permaneçam com esses hábitos em suas vidas adultas. Além disso, englobam as práticas de atividades nos sistemas de saúde para a promoção da saúde e do bem-estar, trabalhando, assim, totalmente o corpo. Propor programas de atividades físicas em diversos espaços para atender à população, elaborar atividades para a população mais idosa, optar em iniciativas para as pessoas mais inativas, para que possa iniciar a sua vida ativa (OMS, 2018).

O plano global da OMS (2018) apresenta a criação de sistemas ativos cujo objetivo é implementar políticas públicas que fortaleçam a prática de atividade física na população com o intuito de diminuir o comportamento sedentário e os vastos problemas que traz. Fortalecer financiamento e implementações contínuas nos programas voltadas para atividades físicas, pois, são fontes de bem-estar e saúde. Para que esse plano global seja executado é necessário o apoio de todos da política pública com a participação da população para que assim venha obter resultados relevantes contra a inatividade física.

É de grande importância que a população se torne consciente para mudar seu estilo de vida, mudar o hábito de ficar o tempo todo sentado, procurar meios de caminhar mais, trocar carro pela caminhada ou bicicleta, praticar atividades físicas regulares por 30 minutos, por pelo menos 3 vezes por semana, mudar hábitos de comportamentos sedentários e pouco a pouco se tornar bastante beneficiado por trocar a inatividade física por atividade física.

2.3 Profissionais de Educação Física: relevância social e contribuições na saúde pública

Pelo contexto profissionalizante à disposição pela regulamentação do conhecimento nacional da educação física, é necessário que se faça o esclarecimento das modalidades entre a licenciatura e bacharelado. A distinção na especificidade na atuação do profissional de educação física em relevância com o acompanhamento do Conselho Regional de Educação física (CREF) o bacharel em educação física atua no planejamento, prescrição, supervisão e coordenação em projetos e programa de atividade física, com meios de práticas recreativas e lúdicas,

analisa e avalia campos da promoção e reabilitação da saúde, diante a formação cultural, da educação e reeducação motora e do rendimento físico-esportivo de seu cliente aluno (CARVALHO, 2001).

Entre uma atividade generalizada ao trabalho e os recursos materiais de modo compatível às políticas públicas de saúde, a preocupação do profissional bacharel, em sua luta pelos recursos e materiais de modo compatível, até mesmo com o poder das políticas públicas de saúde, envolvendo vários âmbitos e leitos de saúde, com a junção de profissionais qualificados, priorizando os princípios éticos e de segurança, aprendizagem e desenvolvimento motor, cinesiologia e entre outros. A educação física brasileira tem sua compreensão no caminho do desenvolvimento do estilo de vida de forma ativa sem distinção da qualidade de qualquer condição humana, sem perder a visão da formação fisiológica de crianças, jovens, adultos ou idosos.

A melhora da qualidade de vida nos dias atuais, a divulgação com a idealização de comunicação e os diversos benefícios da prática de exercícios físicos, para a prática de atividade física obter melhoras no desempenho, não deixa de lado, os momentos de lazer e recreação (OLIVEIRA; SILVA, 2005). O desenvolvimento do psicomotricidade; a aptidão física; a aquisição e o grande aprimoramento de padrões motores; a promoção da saúde e o bem-estar, são preocupantes para as relevâncias da postura buscando melhorar o desempenho cardiovascular e do músculo esquelético. Desta forma, o trabalho com os fatores e necessidade da supervisão do profissional de educação física com o monitoramento profissional, com a sua especificidade traz indivíduos com tais modalidades em conteúdo da atividade física.

No âmbito da promoção da saúde, vários conteúdos determinarão uma relevância das práticas corporais, atividade física, exercícios físicos e práticas esportivas, assim como, um dos fatores positivos e vinculados às melhorias da qualidade de vida, a clareza um delineador preciso para as práticas e as suas relações com a qualidade de vida, supondo um simples elemento básico onde se junta a todos os outros conteúdos, que é a capacidade para realizar movimentos corporais de forma eficiente (TOLDRA *et al.*, 2014). A capacidade motora estando em limites, a qualidade de vida pode sofrer baixa consideráveis. Assim, há justificativa para a importância da intervenção do profissional para estimular a uso ativo do corpo, há consenso entre os profissionais da saúde visando a manutenção

do estilo de vida mais ativa e saudável ao intuito de visar o envelhecimento saudável.

O sistema único de saúde pede uma prática que contribua para a superação do modelo biométrico e uma alternativa para as políticas públicas para a promoção da saúde, com uma ação em grupo é possível levar o reconhecimento das necessidades do trabalho coletivo e individual de um indivíduo, levando e possibilitando conhecimentos e cuidados, construindo uma visão diante a saúde.

Segundo Franco e Sousa (2017), afirma que a procura de uma vida mais saudável se torna um conteúdo relativo, onde a Inatividade Física (IF), encontra-se até mesmo nos ambientes de lazer, por jovens adolescentes e estudantes. As mulheres e universitários foram os maiores prevalentes do IF no ambiente de lazer, além disso, as menores prevalências diante do comportamento em práticas de intervenções, tirando da zona de conforto.

A intervenção do profissional e sua formação, em seu período de acadêmico, norteia uma grande importância diante a sociedade frente ao trabalho no intuito da promoção da saúde. Santana (2018), destaca os órgãos da promoção da saúde, a Organização Mundial da Saúde (OMS) afirmando que, em 1948 a saúde era definida diante dos estudos como um completo bem estra físico, mental e social não somente a doenças (FIOCRUZ, 2018). Um dos grandes sucessos na saúde da sociedade brasileira, foi a criação do SUS, sistema único de saúde que é um dos resultados de uma luta em anos, que ficou conhecido pela reforma sanitária, em que reivindicava as melhorias da saúde pública, na época o Brasil sofria um período de ditadura militar, em que o indivíduo não obtinha a previdência social, não obtinha oportunidade diante da saúde pública.

A educação física tem conquistado seu lugar no SUS, Sistema Único de Saúde. As práticas corporais e atividade física na localização dos poderes políticos de saúde, em questionamento, a Política Nacional Da Promoção De Saúde (PNPS), assim junto aos Núcleos de Apoio à Saúde da Família e Programa Academias de Saúde, pedem um profissional de educação física entre a área da saúde, assim, visando o atendimento aos novos modelos de atenção à saúde, com a aprendizagem das atividades e dos exercícios da profissão, o corpo e saúde, como um só elemento.

A concepção da educação física torna-se completamente aliada aos conceitos hegemônicos. As constatações da inatividade física entram como um fator de risco abrindo portas para doenças crônicas.

O processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo, enfatizando que as condições e os recursos fundamentais para a saúde são: paz, habitação, educação, alimentação, renda, ecossistema estável, recursos sustentáveis, justiça social e equidade (JESUS & COSTA, 2016, p.170).

A formação profissional para as questões do bem-estar e do fundamento entre as diferenciações da formação traz a abordagem biológica, medicalizante e procedimental. A atenção básica e as capacidades de resolver problemas individuais e coletivo na perspectiva do plano profissional de educação física. A formação do profissional de educação física no Brasil da licenciatura ou do bacharelado manipula o trabalho da promoção da saúde junto à educação e a formação estrutural de um indivíduo para proporcionar uma visão de saúde na sociedade.

Na intervenção no trabalho comportamental e corporal de um indivíduo social, o profissional de educação física trabalha na Saúde da Família, uma estratégia prioritária na expansão e na consolidação da atenção básica à saúde, mediante a implantação em equipes multiprofissionais realizados por enfermeiros, médicos, agentes comunitários de saúde e auxiliares de enfermagem. O objetivo das estratégias de serviços é a ampliação das abrangências das ações destacadas a equipe, assim criado, o apoio o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).

A formação de um profissional da saúde com o foco nas diretrizes do sistema único de saúde é urgente. O ministério da saúde e da educação vem se desenvolvendo e apoiando ações na graduação e na pós-graduação com o curso de especialização em atenção básica a saúde da família gerenciada ao núcleo de educação em saúde coletiva, que é ofertado nas modalidades a distância e em escala.

A expectativa da promoção da saúde se apresenta como um facilitador, um meio de comportamento positivo para a manutenção da autonomia e a capacidade de pensar, refletir, ponderar e escolher um destino para a melhor qualidade de vida do sujeito. A temática para a qualidade de vida tende em levar em considerações os aspectos que interferem na concepção e sua inter-relação, diante da perspectiva da

biologia humana, o ambiente natural e social com o estilo de vida e a organização diante do solucionar a saúde.

O profissional de educação fica na área da saúde, porém, oficialmente o reconhecimento veio com a regulamentação nº 218/CNS/1997, do conselho nacional de saúde, assim destacando a educação física como a área de conhecimento e a intervenção para a prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde (VALÉRIO & RALL, 2018).

Na sociedade contemporânea, a educação física tem se destacado como pontos de partida para a melhores condições de saúde e se apresenta de forma bastante abrangente para um controle de estresse, combate ao sedentarismo, melhorias na autoestima, para a melhoria da estética e a performance esportiva, somente as informações são suficientes para a sensibilizar e provocar uma extrema mudança no comportamento inativo de uma sociedade, com atividades equivalentes da promoção da saúde.

Em contraparte, a educação física se relacione a área da saúde e seus profissionais se tornam cada vez mais solicitados entre diversas funções do trabalho na sociedade. O conhecimento para a aplicação da prática da educação física baseia-se na estratégia no intuito de reduzir o processo saúde- doença, levando, assim em consideração, o contexto ambiental e cultural de um indivíduo, um cuidado pelos indivíduos e não do coletivo. O profissional de educação física tem o conceito nas outras áreas da saúde e não se restringe à técnica curativa, cirúrgica e tecnológica, ao processo da cura da doença e não a saúde, assim cuidando do indivíduo e do coletivo (FIOCRUZ, 2018).

Pode-se perceber, dessa forma, a formação do profissional de educação física voltado para a plena necessidade da área da saúde pública, assim, visando a promoção e a prevenção, com a proteção e a reabilitação da saúde com o indivíduo. O trabalho contínuo de treino e exercícios voltados à plena promoção da saúde e ao bem-estar na companhia de uma equipe multidisciplinares é fundamental. A inserção do profissional de educação física, ainda que recente ao grupo da saúde do serviço público, destacou com a simples proposta de integrar e fortalecer o modelo da atenção vigente, enfrentando diversos desafios a serem vencidos na produção de um conhecimento de forma profissionalizante.

O profissional de educação física destaca-se pelos cuidados de forma coerente no intuito da promoção e a prevenção de doenças, estando atento ao fato

de que as populações alcancem o nível adequado da saúde e levando além do acesso ao serviço médicos-assistencial ou da prática da atividade física com o desenvolvimento de competências e habilidades específicas na perspectiva da promoção da saúde nas diferentes esferas de atuações profissionais (CARVALHO, 2001). Perante à perspectiva de que a área estratégica NASF, a atuação específica e exclusiva de uma categoria profissional é caracterizada visando uma intervenção disciplinar, ampliando e fortalecendo as intervenções das equipes de saúde.

Sendo assim, o profissional de educação física atua na promoção e prevenção da saúde da população, buscando fazer com o que os indivíduos possam estar sempre em movimento para uma melhor qualidade de vida como é mostrado na imagem abaixo. A profissional de educação física em movimento para que os seus alunos possam se movimentar para a saúde, torna-os ativos diminuindo os riscos que a inatividade física traz.



Figura 02: Profissional de educação física em movimento de movimente-se para a saúde.

Fonte: <https://www.fasurgs.edu.br/noticia/949/dia-do-profissional-de-educacao-fisica>

A invariabilidade no Brasil para uma educação física de qualidade, portanto, sem distinções de qualquer condição humana e sem excluir a formação integral das pessoas, observando as crianças e adolescentes, adultos e idosos, assim sendo conduzido pelo profissional de educação física com uma estratégia de

desenvolvimento ao estilo de vida ativa que possa contribuir para a qualidade de vida da população em geral (CARVALHO, 2001). A simples relação da educação física e a qualidade de vida é de expressa de maneira ainda mais intensa, não só reafirma a doença, mas sim a saúde como o todo.

Tais afirmações deixam claro que a educação física demonstra um papel crucial na melhoria da qualidade de vida de um indivíduo, entretanto, é oportuno questionar como essa pesquisa vem trazendo fundamentos, em primeiro aspecto essencial e distinguir os conceitos de atividade física ao bem-estar.

2.4 Atividades física em tempos de pandemia: quais estratégias para “driblar” o confinamento

A atividade física e suas práticas corporais dos exercícios em si determinam uma caracterização ao bem-estar da sociedade ao todo. Na atualidade, há uma grande mudança no sujeito, surgindo assim, manifestos relevantes ao comportamento humano em função das grandes tecnologias e seu desenvolvimento populacional. Assim, a inatividade física é uma vilã dentro da saúde pública, é importante salientar que as práticas esportivas e sua influência no comportamento humanitário na busca da saúde e o bem-estar do indivíduo. O profissional de educação física tem grande importância a todo conteúdo visto no presente trabalho, em busca da promoção e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

O profissional de educação física e seus princípios educacionais e esportivos trazem conhecimento e cuidados aos clientes alunos levando para a sociedade a importância da prática de se exercitar mesmo em tempo de pandemia. O isolamento social na atualidade faz o profissional responsável levar atividade junto com a promoção da saúde e a prevenção de doenças? O isolamento social é um estado em que a pessoa tem pouco contato diante a sociedade a fora ou a diminuição de contato com a aglomeração e há manutenção da qualidade dos relacionamentos, sendo assim, o isolamento, particularmente, é um dos problemas para as pessoas idosas, é possível salientar vastos pontos negativos no estilo de vida dos adolescentes.

Em questão da prática de se movimentar e de obter uma vida mais saudável, a atividade física tem efeito direto no desenvolvimento social, mas em questão, o isolamento social é um dos motivos da principal barreira para a prática de atividade física desenvolvendo malefícios para crianças, adolescentes e até mesmo para adultos (SANTOS *et al.*, 2015).

A relevância da prática de se exercitar é uma das ferramentas para a diminuição da ansiedade e da depressão, além de outros benefícios para a saúde física, portanto, existe, assim, poucos posicionamentos e recomendações na literatura sobre a atividade física durante o distanciamento social presente a atualidade. Em modo geral, a atividade física está associada aos vastos determinantes sociais em realização de escolhas, sem levar em conta outros fatores relacionados a vida populacional.

Em questão dos plenos conhecimentos levantados diante da linha de pesquisa, por vastos manifestos após a plena atualidade, o meio de vida da sociedade entra no século XXI com o controle emocional da sociedade em um grande declínio. A população obteve um grande aumento de obtenção de doenças crônicas. O isolamento social é uma estratégia para a diminuição do agravamento do Covid-19, aumentando as doenças psicológicas, mas conhecida popularmente como (depressão), portanto, a saúde física ajuda a redução da vulnerabilidade social, em meio aos esportes, ao cuidado do bem-estar e a manutenção da saúde. O profissional da saúde e um profissional de educação física trabalha com vastos públicos desde a infância para a fase idosa. O profissional melhora as condições físicas do indivíduo para o envelhecimento saudável.

Dessa forma, entende-se que o envelhecimento saudável se desenvolve num contexto com vastas diversidade e variáveis cujos exercícios físicos e a prática da promoção da saúde possui grandes relevâncias para o aumento da expectativa de uma vida. Os movimentos da saúde e o isolamento social são parte essencial no combate de doenças infecciosa. O corpo precisa se movimentar para ter saúde, portanto, a interação social frente a atividade física se torna de grande importância para a saúde mental e física (OSÓRIO *et al.*, 2020).

O crescimento populacional junto ao desenvolvimento tecnológico fizeram diminuir a intensidade e tempo despendido na prática de atividade física, a prática de se exercitar, os movimentos e exercícios adaptados nas atividades física. A

ausência do contato físico é um grande obstáculo para o desenvolvimento do eixo social.

No isolamento social, encontram-se seus malefícios e benefícios em relação ao alastramento das doenças transmissíveis. Uma das grandes estratégias para driblar o pleno isolamento é a atuação do profissional responsável e, até mesmo, a iniciativa da população para praticar exercícios dentro de casa ou na garagem, atividades elaboradas, por um simples funcional com um nível de intensidade baixa ou aquela intensidade mais elevada, de 100bpm a 170bpm por minutos.

As atividades e exercícios do profissional adentra socialmente de maneira virtual ou presencial. Há a possibilidade de proporcionar jogos, brincadeiras, jogos eletrônicos entre eles trabalhando o cognitivo com a prática de se movimentar e não esquecendo da atualização da tecnologia no meio social. Os jogos eletrônicos, adentraram para passar o tempo com seus benefícios e malefícios para a sociedade. Os jogos desenvolvem movimentos físicos, fortalecendo a musculatura dos membros inferiores, flexibilidade, trabalhando o cognitivo e a força de reação do indivíduo.

As atividades físicas são um dos inúmeros componentes que desempenham e influenciam a qualidade de vida. As novas tecnologias tiveram grandes avanços, na qual é atribuído como positivo, mas que também pode causar problemas, pois, os avanços tecnológicos contribuem para as pessoas ficarem mais inativas, isso porque boa parte da população não utilizam os meios tecnológicos a favor da qualidade de vida. Com o isolamento social, foi perceptível o quanto a tecnologia está sendo fundamental para esse período, tanto para trabalhos, estudos e práticas de atividades físicas. Na imagem abaixo, mostra essa questão, pois através de muitas plataformas, os profissionais de educação física podem dar a sua contribuição para a população diminuir a inatividade física e o stresses, tensões do dia a dia.



Figura 03: Plataforma de treinos.

Fonte: <https://www.canstockphoto.com.br/plataforma-desporto-escola-ou-f%C3%ADsico-86644508.html>

Portanto, fica nítido que as tecnologias são consideradas estratégias para que as populações no cenário atual possam se manter ativos. Diversos profissionais de educação física estão contribuindo através de plataformas para ajudar a população ter uma prática regular de atividades físicas, muitos deles motivam os indivíduos a sair de seu conforto e começam a praticar para que obtenha uma qualidade de vida mesmo no isolamento.

Para avaliar os hábitos de atividade física, as possibilidades de desenvolver atividades e pesquisas em virtude do bem-estar e melhor qualidade de vida, há dinâmicas correspondentes às socioeconômicas no período industrial, assim, acarretando diversas mudanças no estilo de vida mundial. O crescimento populacional junto ao uso crescente da tecnologia, também, possibilitou a diminuição na intensidade e no tempo das atividades laborais, portando, entre outros fatores, as contribuições de forma significativas para o quadro epidemiológico, voltado a obesidade e ao desenvolvimento de doenças crônicas (OSÓRIO *et al.*, 2020).

A inclusão da atividade física, no tratamento da depressão e ansiedade, tem resultados positivos diminuindo os sintomas e possibilitando alívio emocional. Osório *et al.* (2020), afirma que as mulheres possuem uma maior predisposição a ter a saúde mental afetada com doenças como a depressão e problemas de ansiedade,

além disso, a atividade física está associada a grandes benefícios no estado de humor, aumento de disposição, divertimento, com grandes experiências positivas, sendo assim, a prática de exercitar, mesmo não obtendo mudança no nível de aptidão física, é benéfica na redução do risco de diversas doenças físicas e psicológicas.

De uma forma simples e contundente, tudo mudou em plena atualidade, a forma como as pessoas se comportam e interagem, locomovem-se para o trabalho e o momento de lazer. Isso afetou uma grande parte da população em geral, mas para entender melhor essa nova realidade, os profissionais de educação física tiveram que adaptar para que as pessoas permanecessem ativas com a promoção da saúde, a readaptação se adentra com ferramentas, plataformas e métodos de divulgações. O trabalho remoto para muitos profissionais se torna uma dificuldade e uma grande novidade para a divulgação dos conteúdos em geral, isso porque a prática de atividade física contribui para a melhora do sistema imunológico e preveni as doenças crônicas não transmissíveis, os exercícios ajudam a prevenir a ansiedade e, também, de torna o isolamento social menos difícil.

O distanciamento social e seu nível de atividade física diante a pandemia foi destacado em 25 de fevereiro de 2020. O primeiro caso confirmado do CONVID-19 no Brasil, segundo Costa *et al.* (2020), afirma em seu artigo que, no Brasil vários países afora, os vastos níveis de casos aumentam exponencialmente. A OMS, o Ministério da Saúde do Brasil e o poder político anunciam os vastos regimentos para a diminuição da doença, portanto, a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Exercício dá atenção à importância da prática de exercícios físicos em meio à melhoria da função imunológica e das defesas do organismo com os agentes infecciosos como o CONVID-19.

Em conteúdo dos questionamentos ao caos que se encontra na atualidade, as medidas drásticas que foram tomados para evitar o grande alastramento da doença, entre essas medidas, o distanciamento social adotado no Brasil. As pesquisas foram levantadas no primeiro ano do alastramento da doença em virtude de como as pessoas estão se comportando frente às medidas de cuidado e a prevenção da contaminação em massa (COSTA *et al.*, 2020).

Entende-se que o comportamento restrito e a falta de atividade física no confinamento social gerou uma grande entrada de outras doenças, agravando, assim, a saúde brasileira, as doenças crônicas não transmissíveis, o comportamento

dos praticantes de atividade física tem sido impactado, durante essa pandemia, atingindo o comportamento físico e mental.

A atividade física e seu campo de entretenimento social, assim, como as atividades elaboradas e estruturadas é o campo de atuação do profissional de educação física. É reconhecida como um fator determinante e condicionante da saúde, assim, representando um eixo prioritário na ação da Política pública e na promoção da saúde. A atuação do EDF, como a área de conhecimento e de intervenção profissional, é com a promoção da saúde e a prevenção de doenças para a proteção e a reabilitação da saúde. No entendimento acadêmico profissionalizante, o exercício físico tem sido relacionado a importantes benefícios na saúde e na qualidade de vida.

Segundo Daronco *et al.* (2021), há o reconhecimento de prevenções primárias e secundárias eficazes em mais de 25 doenças crônicas, proporcionando reduções de risco de doenças em torno de 20% a 30%. A importância do estilo de vida mais ativa com a prática de se exercitar para a saúde, bem-estar e qualidade de vida é considerada como um fator de prevenção.

Os benefícios de um estilo de vida saudável são bastante conhecidos, mas há pouca prevalência dos indivíduos que atendem a essas recomendações entre a prática de se exercitar no Brasil e, até mesmo, nos países a fora. É de grande valia que a prática de atividade física é de grande importância para resultados de sindicância na diminuição de doenças e no alastramento do COVID-19. A prática constante de exercícios físicos atua como modulador do sistema imune, que pode progressivamente minimizar os danos causados. Com a prática, os sintomas pró e anti-inflamatório são liberadas, havendo um aumento na circulação de linfócitos, como ao recrutamento celular cujos efeitos levam ao controle da resposta inflamatória reduz os hormônios do estresse e resultam na diminuição de incidência, intensidade de sistemas e mortalidade dentro das infecções virais (YAMADA, 2020).

Os investimentos em tecnologia para a melhor divulgação dentro das práticas de exercícios físicos em virtude da promoção da saúde aumentam cada vez mais. Na atualidade, encontram-se as vias tecnológicas como o melhor meio de comunicação sem sair de casa e correr o risco de se contaminar nas ruas ou no espaço de esportes ou locais de lazer como praças, quadras públicas, campo e jardins. As atividades físicas e suas promoções e qualidade para a vida de um docente, é de suma importância para o envelhecimento saudável, mas a falta da

atividade física e de se exercitar diariamente, leva a vastos prejuízos na saúde e abre portas para vastas doenças crônicas.

A OMS declara que os jovens que praticam 60 minutos de exercícios diários como aeróbicas, atividades de longa duração, utilizando grandes grupos musculares, usando o grande consumo de oxigênio pelo organismo e o metabolismo de gorduras, principais fontes energéticas diante da prática de se exercitar para o fortalecimento da musculatura óssea, o profissional tende a manter a vida fisicamente ativa para os mais variados públicos e faixas etárias, com os vastos benefícios à saúde.

Para tentar captar o que tem sido produzido diante do levantamento científico e emancipatório, a publicação de Profissionais de Educação Física (PEF) para proporcionar atividades para o meio populacional, o conteúdo tecnológico e suas divulgações de seus trabalhos e até mesmo conteúdos motivacionais para o público com atividades laborais, como caminhada, elaborada para o acompanhamento do profissional com explicações e abordagens que proporcionam conhecimento para os alunos e sempre influenciando no uso de máscaras com os cuidados devidos e exercícios em casa, alongamentos.

3 MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipos de pesquisa

Para a realização do projeto, na qual o objetivo geral é discutir a importância da prática da atividade física diante a rotina sedentária. Para a realização da pesquisa foram aplicados algum mecanismo que ajudaram na elaboração do projeto. Segundo Gil (2002), a pesquisa visa esclarecer os problemas encontrados para o desenvolvimento do método científico, ou seja, é através da pesquisa que desenvolvemos novos conhecimentos diante do que se quer pesquisar.

Diante a elaboração da pesquisa, temos como tipo de pesquisa de caráter descritivo e exploratório, pois, tem como o objetivo é descrever, por meio de atividades exploratória, como as atividades físicas beneficiam a população para uma vida mais saudável e ativa. De acordo com Gil (2008, p.28):

As pesquisas descritivas possuem como objetivo a descrição das características de uma população, fenômeno ou de uma experiência. Por exemplo, quais as características de um determinado grupo em relação a sexo, faixa etária, renda familiar, nível de escolaridade.

Quanto ao tipo de investigação do projeto, esse será com a abordagem qualitativa, pois, busca compreender as causas da inatividade física para a sociedade e aborda sobre a obtenção de dados descritivo, através de estudos de fenômenos sociais (LÜDKE & ANDRÉ 2003).

Quanto à profundidade, foi abordada a pesquisa bibliográfica, pois, visa a obtenção de informações e dados que foram utilizados para a construção dos resultados do projeto. Dessa forma, foram utilizados artigos científicos e livros para a elaboração da fundamentação teórica, que busca compreender sobre a inatividade física e suas implicações na saúde, os benefícios da atividade física dos profissionais frente a sociedade. Segundo Gil (2008) a pesquisa bibliográfica é desenvolvida através de livros, artigos científicos para ajudar na obtenção de resultados.

O método da presente pesquisa é hipotético-dedutivo, tendo a hipótese verdadeira ou falsa, sendo assim, o método hipotético-dedutivo parte de um problema, depois surgem teorias. Lakatos e Mrconi (2003), aborda que o método

parte de um problema, depois por teorias-tentativa, ou seja, uma tentativa que tem uma solução provisória do problema, tendo, assim, a eliminação do erro, que possibilita outros problemas, tendo a ocorrência de novo processo de renovação.

O desenho de investigação da pesquisa será o não experimental, pois, visa só observar as análises de dados bibliográficos, tendo com o intuito de analisar os contextos da inatividade física e da atividade física e seus benefícios para a saúde.

3.2 Universo e amostra

A população é o conjunto de pessoas ou casos que possuem características comuns a serem estudadas, visto que, para Alvarenga (2010, p. 62), o universo “é formado pelo conjunto de pessoas ou casos que integra a comunidade a ser estudada”. Dessa forma, a população do presente projeto será abordada por conjuntos de obras literárias que terão a abordagem do tema em estudo, que é o impacto da inatividade física na saúde pública, sendo encontrados em dados eletrônicos, como o Scielo (Scientific Electronic Library Online), Biblioteca virtual da saúde, Google acadêmico, revista OPS (Pan American Health Organization). Sendo assim, uma parte dessa população se dá a amostra que é caracterizada por artigos e livros que foram selecionados para a realização do estudo 4 livros e 120 artigos para base da pesquisa.

3.3 Critérios de inclusão da amostra

Dessa forma, a seleção da amostra foi realizada a partir de literaturas de artigos, teses e dissertação, encontradas nas bases de dados, na qual foram selecionadas apenas as literaturas que atendiam os critérios da pesquisa sobre “os impactos da inatividade física na saúde pública”. Na pesquisa, foram incluídas apenas as publicações que corresponde, à questão do estudo, com os anos de publicações do período de 2011 a 2021.

3.4 Instrumento de coletas de Dados

O instrumento de coleta de dados do presente projeto foi realizado levantamento de dados bibliográfico com a temática da pesquisa “os impactos da inatividade física na saúde pública”, a coleta foi através de artigos e livros, artigos entre 2011 a 2021 visando a análise do material que tenha relevância ao tema “os impactos da inatividade física na saúde pública”, através de análises de artigos. Marconi e Lakatos (1992), relata que a pesquisa bibliográfica é a primeira etapa de toda pesquisa científica. Dessa forma, para a abordagem da pesquisa foram utilizados como instrumentos de investigação a busca, principalmente em plataformas de buscas como “Google” (<https://www.google.com/>) e “Google acadêmico” (<http://scholar.google.com.br/>), além de revista online (<https://iris.paho.org/>), (<https://www.scielo.org>) e biblioteca virtual (<http://bvs.saude.gov.br/>), buscando fontes bibliográficas sobre o tema “impactos da inatividade física na saúde pública”. Para a pesquisa foram utilizadas palavras-chaves como: inatividade físicas e seus malefícios para a saúde, malefícios da inatividade física, os impactos que a falta de atividade física traz, importância da atividade física, a contribuição da atividade física, saúde, práticas de atividades físicas, profissional de educação física, importância do profissional de atividade física, importância da prática de atividade física, ações para diminuir a inatividade, essas palavras foram inseridas nas páginas de pesquisas para obter resultados e que os resultados fossem de qualidade para o uso na pesquisa para contribuir na coleta os dados com o objetivo de obter elementos que objetivavam em alcançar os objetivos proposto na pesquisa.

3.5 Análise das Informações

Os dados desse projeto foram adquiridos através de leituras de artigos e livros, que foram encontrados para ajudar no discurso e análises de resultados para

obter os resultados do projeto, diante disso, usamos os dados bibliográficos para os resultados e discussões. Os autores trazem informações e resultados a pesquisa, sendo assim, os dados receberam tratamento bibliográfico para o embasamento das análises e foram apresentando com discussão. Dessa forma, as informações que foram obtidas através dos estudos bibliográficos ocorreram a discussão através de três temas : o primeiro, sobre educação física e os benefícios agregados na qual aborda o quanto a prática de atividade física contribui para a qualidade de vida e saúde; o segundo tema, é a inatividade física e seus riscos para a saúde, na qual traz discussão dos riscos da inatividade física para a saúde com causas e consequências; e, o terceiro tema, contribuição do profissional de educação física na saúde pública aborda sobre a importância que tem o profissional de educação física na saúde e qualidade de vida.

4 MARCO ANALÍTICO

4.1 Atividade Física e os Benefícios Agregados

A atividade física é considerada uma das principais ações para a proteção da saúde, portanto, a prática de atividade física está ligada diretamente a prevenção e tratamentos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), de acordo com isso, entende-se que a atividade física possui o papel de promoção e prevenção a saúde. A prática de atividade física regular propicia inúmeros resultados, são benéficas para a saúde pública e é considerada como importante fator para combater as consequências da vida moderna, sendo um dos elementos para um grande desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas.

Ao longo do tempo, as transições demográficas, epidemiologia e nutricionais, no Brasil e em todo o mundo, foi determinante para o avanço da medicina e da saúde pública no controle da doença infecciosa. O estilo de vida e o envelhecimento populacional fez com o que as doenças infecciosas diminuíssem de forma constante, sendo assim, com as doenças (DANTs) são as principais responsáveis para a morbimortalidade.

A saúde pública tem desmembrado mudanças no combate às doenças em aspectos comportamentais e genéticos. Os genótipos enquanto fatores genéticos

com as pequenas margens de intervenções. Com os aspectos comportamentais, associam-se as doenças em que se apresenta um campo de ação. As doenças crônicas não transmissíveis não são apenas causadas pela inatividade física, há outros fatores em que se encontra uma grande quantidade na sociedade como o tabagismo, consumo excessivo de álcool e alimentação inadequada.

Voltando à promoção da saúde, a prática regular de atividades e exercícios físicos, como foco da presente pesquisa, é de grande via que são os principais fatores comportamentais da prevenção e proteção para vastas doenças altamente prevalente diante a realidade como diabete, hipertensão, osteoporose e alguns tipos de câncer que se prospera no corpo humano, não esquecendo da prevalência, as doenças que se constitui ao biológico (genético). A atividade física apresenta elementos que desempenha interações sociais com a possibilidade do lazer e valores culturais e sociais.

O conteúdo da saúde no Brasil foi destacado por volta de 1970 e se intensificou no ano de 1980 junto com o processo de redemocratização do país. O modelo da atenção à saúde, o SUS, adotou o conteúdo ampliado da saúde em 1990. Assim foi criado o programa Saúde da Família, o programa a se inspirar e operar com preceitos da promoção da saúde, depois foi transformado na estratégia da saúde da família cuja principal aposta foi de reorientação do modelo assistencial em saúde. As equipes multiprofissionais onde atua a Unidade Básica de Saúde no território de Estratégia da Saúde da Família com as ações da promoção e proteção da saúde, a prevenção de doenças e atenção integral às pessoas no espaço ambiente em que vivem.

Os grandes avanços e os desafios determinados pela transformação social junto com o acúmulo de reflexões teórico-conceituais, as inovações nas práticas e a importância das articulações entre diferentes áreas técnicas, juntos com programas e políticas junto ao ministério da Saúde determinam uma série de medidas que fortalecem o papel e a importância da Atenção Básica junto as políticas e programas de Saúde Pública. Portanto, a prática corporal e atividade física tem que se destacar além do NASF, o Programa Academia da Saúde Carvalho e Nogueira (2016). Ao decorrer da evolução dos tempos em 2013, a Academia da Saúde obteve sua normativa com seus objetivos para o favorecimento à promoção da saúde e a produção do cuidado ao modo de vida saudável e sustentável da população com a prática corporal e atividade física junto a alimentação saudável.

Em questão dos plenos conteúdos, segundo Silva *et al.* (2011), a qualidade de vida e de saúde se sobrepõe na centralidade da capacidade de viver sem doença ou de superar as dificuldades do estado ou condições de morbidade, a inatividade física é um modo de vida que os indivíduos não praticam exercícios e não tem gasto energético com uma certa significância, sendo que, estão relacionado a fatores de risco para o desenvolvimento e para o agravamento de certas condições médicas, entre elas, doenças coronarianas e outras alterações cardiovasculares e metabólicas.

Além dos benefícios, pessoas que criam relações de dependência e conteúdo para a prática de atividade física, passam a buscar, nessas atividades, mais diminuição de desconforto diário, entre eles a ansiedade, irritabilidade e depressão do que entre a obtenção de boas maneiras de praticar atividade física. Segundo Ferreira *et al.* (2013), o contingente das práticas de atividades físicas, assim, é importante tornar a atividade física, como uma prática cotidiana da população, intervindo ações sustentáveis, a longo prazo, diante das necessidades da população atendida de maneira genérica de estímulo para práticas de atividade física com pouco aprofundamento em característica cultural e demográfica.

A atividade física é definida e reconhecida como uma das principais promoções da saúde. O ministério da saúde, diante de todo movimento corporal que implica em qualquer gasto energético acima dos valores energético com os valores considerado como o estado de repouso, diante das atividades que se identifica diante dos exercícios coordenados, correr, subir em obstáculos, andar, limpar uma casa, entre outros, o conteúdo associado ao lazer, considera a prática de atividade física realizada como os esportes, ginásticas, passeios e até a pesca.

Atividade física, saúde e lazer pode indicar a questão do direito do sujeito a vivência de atividade de livre escolha com o objetivo da prática em si. A saúde resulta de possibilidades, que abrange as condições de vida, em modos, trabalho, serviços de saúde, moradia, alimentação, lazer e estão relacionadas às escolhas que não se restringem apenas ao trabalho ou ao repulso diário. A OMS relaciona a saúde ao completo estado de bem-estar físico, mental e social, também, associado aos fatores como o meio para se obter fisiologicamente afetivo.

Ferreira *et al.* (2019), destaca que a inatividade física vem se desmembrando como uma das pandemias enfrentadas na modernidade de saúde pública, pois, 31,1% da população adulta não se encontra nas recomendações de atividade física

e 46% da população adulta não se adentra nos níveis semanais recomendados, sendo assim, diante da evidência epidemiológica entra a inatividade física em meio a saúde pública.

A saúde nacional, no contexto da promoção e da prevenção de doenças, e a política nacional de promoção da saúde trata de um importante marco na agenda da atividade física e um eixo estratégico no âmbito da saúde que são programas que contribuem para a promoção da saúde e seus benefícios cujos programas e rede de assistência promovem a prática de atividade física para a sociedade, programas de grande sucesso. No ano de 2011, foi desmembrado o programa Academia da saúde em que até 2015 destacou 2.849 municípios.

O principal acontecimento da demanda da maior parte da população da fase adulta de todo Brasil não tem o conhecimento dos programas públicos de atividade física e não realizam as práticas de exercícios, sendo assim, o conhecimento das práticas é levantado entre as mulheres, portanto, as práticas de atividade física em programas públicos são iguais em ambos os sexos, portanto, os indivíduos idosos têm uma aptidão e conhecimento entre os programas públicos de atividade física.

As análises dos desenvolvimentos e os financiamentos das grandes ações voltada as práticas corporais e da atividade física em questão são possíveis de salientar que as expansões do fomento das políticas públicas de saúde, as implementações das políticas enfatizam um eixo de plena extremidade da promoção da saúde e suas dificuldades. O ministério da saúde, em contexto técnico, em sua ampliação, demonstra uma difusão entre interesse do tema de atividade física, os perfis de praticantes de atividade física oferecidos pelo Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) e destaca que as pessoas que praticam os programas de atividade física eram da idade aproximado em 50 anos.

O profissional de educação física tende um papel importante para as políticas de promoção de atividade física, entre a ser uma área profissional citado diante dos gestores de saúde no desenvolvimento de ações dentro da promoção da saúde diante as atividades. Entrevista, diante dos municípios onde o NASF atende nos quais os profissionais da saúde podem integrar entre a equipe, junto do profissional de educação física, junto desenvolver ações de promoção de atividade física em comparação aos municípios em que não se encontra o programa mais destacado em regiões, o NASF.

Silva *et al.* (2017), a saúde resulta de possibilidades e abrange grandes condições de benefícios a saúde e uma melhor condição de vida em modo geral, em questão. A saúde está direta entre uma relação com a escolha de vida que não se restringe ao trabalho e atividades pessoais e profissionais.

No viés da prática de se exercitar em virtude da promoção da saúde e no intuito do lazer em plena compactação profissional, o PEF, junto a equipe multiprofissional, contribui com o trabalho e o conhecimento da saúde da criança e do idoso, proporcionando frente aos cuidados atividades que norteiam a sociedade para uma vida ativa não apenas de objetivo estético, mas junto a saúde da família, práticas que podem ser realizadas em casa, longe do perigo de contaminação de vírus.

4.2 Inatividade Física e Seus Riscos para a Saúde

Nos últimos anos, a inatividade física tem contribuindo para o crescimento do sedentarismo e seus diversos malefícios que estão ligados a saúde e o bem-estar do indivíduo. Esse grande aumento se dá por consequências do novo padrão de vida da sociedade moderna que é caracterizado por transformações incessantes, rapidez, resultados imediatos, múltiplas informações, desenvolvimento tecnológico, que acaba trazendo consequências para a saúde da população, pois entende-se que os problemas de saúde, em grande parte, estão associados com as mudanças nos estilos de vida.

De acordo com a Organização Mundial da saúde (OMS), um dos grandes motivos de problema de saúde pública, é do progresso das doenças e agravos não transmissíveis (DANTs) que estão ligadas às diversas causas de origem física, social, econômica e ambiental, ou seja, grande parte da origem dessas doenças é determinada pela forma de viver. A inatividade física como é discutida em vários estudos como um dos grandes fatores que contribui para a origem dessas doenças, portanto, Cureau (2016) afirma que a inatividade física é um dos fatores principais para o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

A tabela 1 demonstra as doenças que são inclusas como (DCNT) e o seu percentual. Essas doenças têm um grande percentual de aumento com a falta de práticas de atividade física, entende-se que outros fatores ajudam para esse aumento, mas a inatividade é um dos principais, segundo a Organização Mundial da

Saúde, a inatividade física é um dos fatores principais para o desenvolvimento dessas doenças.

DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS	PERCENTUAL %
Doenças dos sistemas circulatórios	31,3%
Diabetes	5,2%
Câncer	16,3%
Doenças respiratórias crônicas	5,8%

Tabela 01: as doenças crônicas não transmissíveis no Brasil 2019.

Fonte: elaboração do autor (produzida em 2021)

Segundo estudos da OMS, a inatividade física é um dos fatores para a causa da mortalidade, considerado como o quarto maior fator de risco de mortes no Mundo. O Brasil sendo o 5º lugar no ranking de pessoas mais sedentárias, tendo no percentual 47% da população. Nesse contexto, entende-se que o século 20 está sendo marcado pelo aumento de pessoas que não praticam atividades físicas, são extremamente elevados os níveis de inatividade física, sendo considerada como uma das pandemias modernas de saúde pública, tendo em vista que 31,1% da população mundial não atinge os níveis de atividades físicas recomendadas para a saúde pela OMS.

Ferreira *et al.* (2019), a inatividade física causa diversos fatores como a mortalidade que contribui para 9%, assim como gera custos aos sistemas nacionais de saúde que equivale a 53 bilhões. São dados preocupantes para os sistemas nacionais de saúde, na qual reflete a sérios prejuízos na saúde pública. Conforme há aumento de doenças causadas pela inatividade física, mais custos são utilizados, isso porque a inatividade traz o agravamento e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e essas doenças tornam-se prioridades no sistema de saúde por motivo de causar grandes níveis de morbimortalidade. Essas doenças são responsáveis pelos maiores gastos do Sistema Único de Saúde (SUS), sendo que, boa parte do percentual dessas doenças, podem ser diminuídas através com mudanças de hábitos como a prática de atividade física recomendada.

Mas, a prática de atividade física ainda é baixa pela população, isso decorre de vários fatores, de acordo com Bastos, Rogatto e Rogatto (2014), são inúmeras interferência que levam o indivíduo a praticar ou não atividades físicas, inúmeros motivos influenciam nos baixos níveis de atividades físicas, que desmotivam os indivíduos a não praticar atividades física e manter um comportamento sedentário

com diversos malefícios. Os fatores que contribuem para os baixos níveis de práticas de atividades físicas são associados à alimentação inadequada, falta de tempo, jornada de trabalho, problema financeiro, problema de saúde, falta de instalação esportivas dentre outros motivos, falta de interesse.

Na tabela 2, estão os fatores e seus percentuais na qual o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) traz em pesquisas. Observa-se que, na tabela, o percentual maior é a falta de tempo. De acordo com pessoas acima de 15 anos, a falta de tempo é um dos grandes motivos para o baixo nível de atividades físicas ficando no percentual de 38,2%. Conforme a pesquisa, os adultos relatam mais a falta de tempo, enquanto os adolescentes não gostam de praticar atividades físicas tendo como resultado 37%. Os problemas de saúde ou a questão da idade é outro fator com um percentual alto de 19% na qual as pessoas dizem não praticar atividades físicas por causa desse fator. Os dois últimos fatores são considerados como os menores motivos para não praticarem a atividade física.

FATORES QUE CONTRIBUI PARA OS BAIXOS NÍVEIS DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	PERCENTUAL %
Falta de tempo	38,2%
Não gostam de praticar atividades físicas	35%
Problema de saúde ou idade	19%
Falta de instalação esportiva acessível	2,7%
Falta de dinheiro	1,9%

Tabela 02: Fatores que contribui para os baixos níveis de atividades físicas em pessoas com mais de 15 anos.

Fonte: elaboração do autor (produzida em 2021)

São diversos fatores que contribuem para a baixa prática de atividade física, o que colabora para o aumento de pessoas inativas, entende-se que as práticas de atividades físicas são fundamentais para a saúde, mas grande parte da população não pratica essas atividades, mesmo tendo inúmeros estudos comprovando a importância e a eficácia das atividades físicas na vida e saúde do indivíduo.

Estudos da OMS (2017) apontam que 47% dos indivíduos brasileiros não praticam atividades físicas regulares. As consequências desses são bastante preocupantes os números de pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade física são grande. No gráfico abaixo, observam-se os níveis de pessoas que não praticam atividade física regular, as que praticam e as que não praticam nenhum tipo

de atividade física comparando uma com a outra. Dessa forma, percebe-se que 62,1 % de pessoas não praticam nenhum tipo de atividade física. Isso com idade acima de 15 anos e os níveis de mulheres que não praticam atividade física é maior que a dos homens chegando a 66,6%, enquanto o homem 57,3% tendo como o maior empecilho para a prática das atividades físicas a falta de tempo.

Os que praticam são apenas 30 % e os que praticam não atividades regulares 47%. O percentual de pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade física e de pessoas que não praticam atividade física regular possui números bem elevados e preocupantes para a saúde e que, com o passar dos anos, as pessoas estão se tornando cada vez mais inativos. Isso contribui para inúmeros desenvolvimentos de doenças e causa de mortes como foi divulgado na OMS, 5,3 Milhões de mortes causadas pela inatividade física.

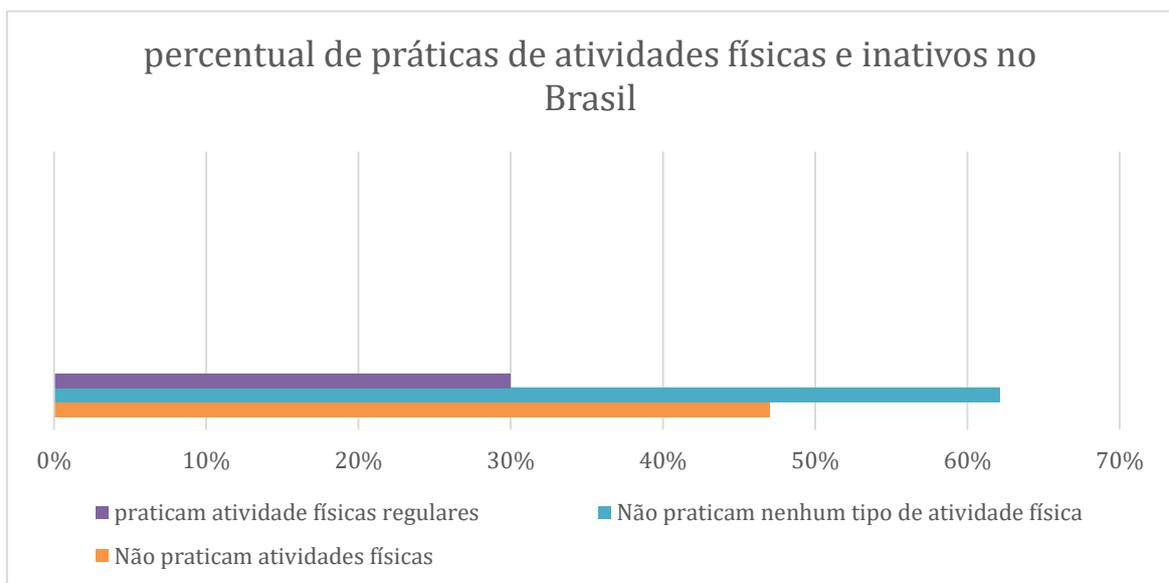


Gráfico 01: Práticas de atividades físicas e inativos no Brasil.
Fonte: elaboração do autor (produzida em 2021)

Diante das pesquisas tanto da OMS quanto do IBGE, percebe-se os números preocupantes de inativos, a porcentagem é tão elevada que a OMS propôs um plano de ação para minimizar a inatividade física e tornar os indivíduos mais ativos, esse plano possui o objetivo de diminuir a inatividade física em 15 % na população, isso porque a inatividade física é um grande desafio para a saúde pública.

De acordo com Organização Mundial da Saúde (OMS), foram elaboradas novas diretrizes sobre atividades físicas. Diante do novo cenário que a população

está vivenciando (COVID-19), com o objetivo de que todas as pessoas comecem a praticar algum tipo de atividade física regular sendo mais ativo, pois, com a COVID-19 a prática de atividade física foi diminuída. Estudos mostram essa diminuição e boa parte disso ocorre por causa da desmotivação, antes da pandemia o nível de praticantes era 30% em decorrência da pandemia diminuiu para 12,6%, trazendo impactos para os níveis de atividades físicas regulares e tornando ainda mais pessoas inativas, sem disposição, sem rendimentos, sedentários e sem qualidade de vida.

A diminuição nos níveis de práticas de atividades físicas se dá pelas medidas de prevenção da COVID-19. Com os decretos governamentais, dos fechamentos dos diversos espaços de práticas de atividades físicas e isolamento social, a rotina de boa parte da população teve que mudar, tanto no trabalho quanto em práticas de atividades físicas que já era um assunto preocupante por ser níveis baixos na rotina das atividades físicas e esportivas, tendo mais ainda o aumento de pessoas inativas. A rotina de trabalho em casa fez as pessoas estarem mais cômodas, a disposição é bem menor na qual atrapalham diversos aspectos da vida de um ser humano, não fazem nenhum tipo de caminhada, quase nenhuma movimentação. Com o isolamento social, os indivíduos possuem um gasto calórico menor do que deve ser e isso implica na saúde e bem-estar da população (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020).

Boa parte das pessoas praticavam atividades físicas antes do isolamento social em academias. Devido aos decretos, as pessoas tiveram que mudar esse hábito e começar rotina diferente, mas devido a isso, boa parte das pessoas deixaram de praticar as atividades físicas como a musculação, isso porque em casa, os indivíduos não têm disciplinas para a prática de atividade física ocorrendo assim desmotivação.

4.3 Contribuição do Profissional de Educação Física na Saúde Pública

A educação física na população sempre desencadeou como um importante papel na sociedade, levando em considerações os grandes benefícios que traz para os indivíduos. Os profissionais de educação física são capacitados para intervir na

prevenção e promoção da saúde, através da educação, lazer e esportes trabalhando atividades necessárias no âmbito da saúde coletiva (SILVA; SANTANA, 2017).

O papel do profissional de educação física é importantíssimo na sociedade, pois visa a qualidade de vida e bem-estar da sociedade. A prática de atividades físicas é de grande importância na vida de um indivíduo e o acompanhamento de um profissional é de grande importância nessas atividades. A orientação do profissional vai ajudar a praticar atividades de forma adequada e vai contribuir para a saúde, pois, atividades feitas de forma incorreta podem acabar piorando os riscos de saúde, provocando, assim, para o indivíduo sérios problemas, dessa forma, é necessário o acompanhamento do profissional para realizar uma atividade física.

Segundo Falci e Belisário (2013), com base nos três níveis de prevenção que são retratados pelas medicinas, prevenção primária, secundária e terciária, a educação física está inserida na prevenção primária. A educação física pode desenvolver ações que expressem regras sadias, que sejam tanto fisiológicas quanto psicológicas, sendo através de atividades prazerosas, essas ações precisam surgir antes de qualquer problema para intervi-las; já na prevenção secundária, atua como prolongamento da primária, se caso está prevenção não conseguir alcançar os seus objetivos, parte para a terceira, é na terciária que ocorre o caso de encaminhar para especialistas para a reabilitação e o tratamento das doenças.

O profissional de educação física é de grande importância nos programas de saúde. De acordo com Silva e Santana (2017), a educação física é importante no programa de saúde da família, pois a atividade física desempenha um papel na contribuição de acréscimo e qualidade de vida, dessa forma, é essencial nos programas de saúde. O profissional vem ganhando destaque como profissional da saúde por atuar. Isso é de grande valia para a profissão, segundo estudos de Falci e Belisário (2013), os profissionais foram apenas inseridos na atuação da atenção primária, mas não foi incluído, dessa forma, é considerado como um caminho para ser incluído no programa.

A profissão de educação física vem ganhando espaço e sendo reconhecida cada vez mais como uma profissão que objetiva uma qualidade de vida e saúde, não apenas que passa e explica exercícios físicos, mas que contribui para a vida do indivíduo. Ainda é preciso do real reconhecimento pela área da saúde e equipe, assim, como população que a educação física faz parte da área da saúde, pois, contribui de diversas maneiras para a saúde da população.

O profissional contribui para a saúde através das atividades físicas, além disso, também contribui para a coordenar, planejar e supervisionar programas esportivos e recreativos que possui o objetivo do desenvolvimento social e individual. São diversas as contribuições que o profissional de educação física tem na saúde. Com o acompanhamento do profissional, contribui para a redução de riscos de desenvolver as doenças cardíacas coronárias e o risco de morte, redução de infartos, a diminuição do colesterol, aumento da produtividade, disposição dentre outros benefícios.

Muitos entendem que os profissionais de educação física apenas atuam em academia, mas atuam também em programas de saúde e geralmente atuam em unidades como praças, bosque, escolas e universidades, atuando com outros profissionais da saúde como fisioterapeutas, enfermeiros, médicos, nutricionistas, dentre outros, profissionais da saúde que atua nesses programas.

Os profissionais fazem diversas ações para alertarem sobre os problemas que a falta de atividade faz, a profissionalizante educação física, assim, é capacitada para intervenções através da promoção, prevenção e reabilitação da saúde, assim, o profissional oferece vastos programas e eventos para a promoção do lazer e esporte, desempenhando atividades muito importantes no âmbito da saúde coletiva. No decorrer dos tempos, a sociedade observou a importância da atividade física e a promoção da saúde ciente diante dos efeitos sobre a educação comportamental com a prevenção de doenças.

A importância da atividade física não garante que não seja adepta da promoção ao bem-estar e a qualidade de vida. O sistema da saúde pública, a atividade física e saúde estão ligados a um só objetivo, o principal a diminuição do risco de doenças crônicas, trazendo inúmeros benefícios estratégicos à promoção da saúde pública, promovendo a prevenção de várias doenças e a reabilitação de outros.

O profissional de educação física e a sua atuação tende a uma capacidade relevante frente às estratégias dos programas de possibilidades populacionais para a contribuição direta da promoção da saúde e a qualidade de vida com as atuações nos grupos especiais, entre eles, o grupo de idosos, pessoas obesas, cardiopata, diabéticos e entre outros. O profissional de educação física diante dos prevalentes da saúde compreende os vastos funcionamentos do sistema único de saúde junto aos demais profissionais da saúde.

Os cuidados à saúde é um grande investimento quando tende em ser observado. O profissional da saúde e o profissional de educação física tem o campo de atuação restrito aos seus representantes de conselhos regionais e federais. As ações do profissional de educação física, de instrumentos, metodologias e abordagens estão no centro da perspectiva da cura ou na minimização dos efeitos provocados pelas doenças que se encontram estaladas.

Um dos grandes marcos da discussão referenciamos no livro “O mito da Atividade Física e Saúde” com a autora Yara Maria de Carvalho. Ela aborda a centralidade pelo paradigma biomédico diante das discussões acadêmicas, tanto na formação quanto na atuação em saúde, entre a atuação do profissional de diversas áreas da saúde e ao seu abrangente trabalho em coletividade cujo único objetivo se encontra na promoção da saúde, um conteúdo relacionado ao contexto do regente medicamentoso, a opinião de diversos autores dentro da única contribuição da sociedade, levando ao bem-estar e a qualidade de vida.

Carvalho (2001), demonstra os principais resultados dos cuidados em saúde. Pressupõe um ato pedagógico a atuação da educação física além do tempo e do espaço nas atividades onde são realizadas, diante a unidade de saúde, sendo assim, considera outros aspectos ligados ao ato pedagógico diante as intervenções. Todavia, é breve salientar que o acúmulo de estresse cria um estado alarmante de agitação no indivíduo, portanto, a prática de um exercício físico de forma regular proporciona uma descarga, acúmulo de tensões pelas vias normais, em que as musculaturas esqueléticas, reduzidas aos danos do acúmulo da tensão à saúde e ao bem-estar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível concluir que a inatividade física é um problema mundial em crescimento. Um dos problemas mais preocupantes e difíceis de resolver, pois, observa-se cada vez mais o aumento nos níveis de inatividade, tornando, assim, pessoas inativas e sem qualidade de vida, desenvolvendo doenças crônicas não transmissíveis. Como uma possível possibilidade de diminuição do aumento progressivamente da falta de atividades físicas no dia a dia, o governo deveria criar mais programas voltadas para essa questão, mostrando a real importância de se manter ativo, além disso, organizar locais para que possam utilizar para a população praticar suas atividades físicas, a fim de diminuir a inatividade física e, em decorrência, as doenças que venham a causar, aumentando assim, mais saúde e qualidade de vida para a população.

Nos últimos anos, tem ocorrido grandes preocupações a respeito da qualidade de vida do indivíduo objetivando o bem-estar de maneira global, pois, é através da prática de atividade física que se tem fortes resultados de que a população adquire a qualidade de vida, pois, diversos são os estudos que abordam que a falta da prática de atividade física regular é considerada como um fator de risco para a saúde. Devem ser tomadas providências para que as pessoas sejam mais ativas.

Estão fornecendo programas voltadas para essas ações como a prática de atividade física nas escolas, assim como, criar ambientes ativos para ajudar a população a obter resultados satisfatórios, além de obter uma qualidade de vida e saúde. Portanto, se essas ações forem mesmo concretizadas, os resultados serão positivos mundialmente.

Muitas pessoas buscam ter uma vida ativa, mas acabam desistindo, muitas vezes, por conta da rotina ou por não conseguirem manter uma atividade física frequente. Diante disso, é possível observar que mudar os hábitos pouco a pouco iria contribuir bastante na vida dos indivíduos, além das diminuições das doenças. As atividades físicas são de grande importância para a prevenção das doenças e promoção da saúde, são inúmeros os benefícios que as práticas de atividade trazem para os indivíduos.

É de suma importância entender que é de grande valor obter hábitos de atividade física, pois, além das diminuições das doenças, também, contribui para a

produtividade, ânimo, para um controle de estresse, combate ao sedentarismo, melhorias na autoestima, para a melhoria da estética e a performance esportiva. A contribuição do profissional de educação física na saúde é de extrema importância e vem ganhando espaços e tendo reconhecimento na profissão da saúde, tem se destacado como pontos de partida para as melhores condições de saúde.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, Estelbina Miranda de. **Metodologia de investigação quantitativa e qualitativa**. 2 Ed, 2010.
- BASTOS, L. L. A. da G.; VALIM-ROGATTO, P. C.; ROGATTO, G. P. Classificação do nível de atividade física em graduandos de educação física: comparação entre os períodos do curso. EFDeportes.com, **Revista Digital, Buenos Aires**, año 19, n. 193, jun. 2014.
- CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de; NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da Promoção da Saúde na atenção Básica. **Ciência & Saúde Coletiva**, 21(6):1829-1838, 2016.
- CENTRO DE ESTUDOS ESTRATÉGICOS DA FIOCRUZ. Antes do SUS: Como se (des)organizava a saúde no Brasil sob a ditadura. Rio de Janeiro]: Fiocruz, [201-]. Disponível em: <<http://www.cee.fiocruz.br/?q=antes-do-sus>> Acesso em: 20 abr. 2018.
- Corbin, C. B. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 128-144.
- COSTA, Vera Lúcia de Menezes; OLIVEIRA, Antônio Ricardo Catunda de; TOJAL, João Batista Andreotti Gomes; PEREIRA, Laércio Elias; DACOSTA, Lamartine Pereira; SARTORI, Sérgio Kudsi. **ATUAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA: Profissionais de Educação Física se reinventam para levar saúde e bem-estar à população em isolamento social**. Órgão oficial do CONFF, 2020.
- CUREAU, Felipe Vogt; SILVA, Thiago Luiz Nogueira da; BLOCH, Katia Vergetti; FUJIMOR, Elizabeth; BELFORT, Dilson Rodrigues, CARVALHO, Kênia Mara Baiocchi de, LEONV, Elisa Brosina de; VASCONCELLOS, Mauricio Teixeira Leite de, EKELUND, Ulf, SCHAAN Beatriz D. ERICA: inatividade física no lazer em adolescentes brasileiros. **Rev Saúde Pública**, 2016;50 (supl 1):4s.
- DARONCO, Luciane Sanchotene Etchepare; POZZOBON, Daniel; RAMOS, Darcieli Lima; OLIVEIRA, Josi Mara Saraiva de; BERRIA, Juliane. **EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE EM TEMPOS DE COVID-19**. FAPERGS, 2021.
- ÉRICA, Priscila da Silva Santana. **Atuação do profissional de educação física nos núcleos ampliados de saúde da família – nasfs e atenção básica**. TCC (Graduação em Educação Física). Vitória de Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Inclui re Bacharelado em Ciências da Saúde, 2018.
- FALCI, Denise Mourão; Belisário, Soraya Almeida. A inserção do profissional de educação física na atenção primária à saúde e os desafios em sua formação. **Comunicação Saúde Educação**. v.17, n.47, p.885-99, out./dez. 2013.

FERREIRA, Rodrigo Wiltgen; CAPUTO, Eduardo Lucia; HÄFELE, César Augusto; JERÔNIMO, Jeferson Santos; FLORINDO, Alex Antonio; KNUTH, Alan Goularte; SILVA, Marcelo Cozzensa da. Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Cad. Saúde Pública** 2019; 2019; 35(2).

FRANCOA, Dayana Chaves; SOUSA, Thiago Ferreira de. Inatividade física no lazer em estudantes de educação física, Bahia. **Rev. Aten. Saúde**, São Caetano do Sul, v. 15, n. 53, p. 76-80, jul./set., 2017.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2002.
IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Brasileiro de 2010**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019.

JANSSEN, Ian; LEBLANC, Allana G. Revisão sistemática dos benefícios da atividade física e do condicionamento físico para a saúde em crianças e jovens em idade escolar. **Jornal internacional de nutrição comportamental e atividade física**, v. 7, n. 1, pág. 1-16, 2010.

JESUS, Gilmar Mercês; COSTA, Martha Benevides. Educação Física e Saúde: Compassos e descompassos da relação formação X intervenção. Educação, saúde e esporte: novos desafios à Educação Física [online]. Ilhéus, BA: Editus, 2016, pp. 164-191.

LÜDKE, M. ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 2013.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Fundamentos da Metodologia Científica**. São Paulo: Editora Atlas, 2003.

OLIVEIRA, Aurélio Luiz de; SILVA, Marcelo Pereira da. **O profissional da educação física e a responsabilidade legal que o cerca: Fundamentos para uma discussão**. IX Simpósio Internacional Processo Civilizador: Tecnologia e Civilização. Paraná: 2005.

OSÓRIO, Neila Barbosa; NETO, Luiz Sinésio Silva; Metódio, Fábio Santos, PAULO, Maria Helena; O impacto da educação física na saúde de idosos em isolamento social em tempos de pandemia: relato de experiência. **Revista Observatório**, v. 6, n. 2, p. a4pt, 1 abr. 2020.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. *Arq Bras Cardiol*. 2020.

POLISSENI, Maria Lucia de Castro; RIBEIRO, Luiz Cláudio. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. *Rev Bras Med Esporte – Vol. 20, No 5 – Set/Out*, 2014.

SANTOS, Simone José dos Santos; HARDMAN, Carla Meneses; BARROS, Simone Storino Honda de Barros; SANTOS, Carolina da Franca Bandeira Ferreira;

BARROS, Mauro Virgilio Gomes de. Association between physical activity, participation in physical education classes, and social isolation in adolescents. Rio Janeiro, 2015; 91:543TOLDRÁ, Rosé Colom; CORDONE, Renata Guimarães; ARRUDA, Bruna de Almeida; SOUTO Ana Cristina Fagundes. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **O Mundo da Saúde**, São Paulo - 2014;38(2):159-168.

SILVA, Cinthia Lopes da; SOUZA, Marcio Ferreira de; FILHO, Silvio Rossi; SILVA, Luciene Ferreira da; RIGONI, Ana Carolina Capellini. Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. Mudanças – **Psicologia da Saúde**, 25 (1), Jan.-Jun. 2017.

SILVA, L; MATSUDO, S; LOPES, G. Do diagnóstico à ação; Programa comunitário de atividade física na atenção básica; a experiência do município de São Caetano do Sul, Brasil. Revista Brasileira de atividade Física e saúde, v.16, n.1,p. 84-88,2011. VALERIO, Danilo L.utiano; RALL, L.uzia Mêire Ferreira. O profissional de Educação Física na área da saúde. **Revista Espaço Acadêmico**, v. 17, n. 202, p. 85-96, 10 mar. 2018.

YAMANDA, A.K; PÓLIS, L.O.B. Covid-19 e sistema imune: qual o papel do exercício físico e recomendações de práticas? **Saúde em Revista**. V.20, n52, p.57- 66, 2020.

ANEXOS

ANEXO 01



TERMO DE RESPONSABILIDADE

RESERVADO AO REVISOR DE NORMAS TÉCNICAS

Anexar documento comprobatório de habilidade, exceto quando revisado pelo orientador.

Eu, **MAIQUE DOS SANTOS BEZERRA BATISTA**, declaro inteira responsabilidade pela revisão da Língua Portuguesa do Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia), intitulado: **OS IMPACTOS DA INATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE PÚBLICA** a ser entregue por **DAVID WILLY SANTANA SANTOS** acadêmico (a) do curso de **Educação Física – Bacharelado**.

Em testemunho da verdade, assino a presente declaração, ciente da minha responsabilidade que se refere à revisão do texto escrito no trabalho.

Paripiranga, 12 de junho de 2021.


Assinatura do revisor



Avenida Universitária, 23
Parque dos Palmeiras Cidade Universitária
Prof. Dr. Jayme Ferreira Bueno Paripiranga - BA

BR 114 - Km 277
Tucano - BA

Rodovia Lamenho, Jardim, BR 407 - Centro
Cidade Postal nº 165 Senhoras Benfins - BA

Rodovia Antônio Martins de Nêstres,
274V Sraza dos Cagados
Casa postal nº 126 Lagarto - SE

Avenida Universitária
701, Bairro Piedra Branca - BR 324
Jacobina (BA)

Rua Dr. Angelo Dourado
nº 27 - Itacé - BA, 44900-000



UniAGES
Centro Universitário

O Reitor do Centro Universitário AGES, no uso de suas atribuições, tendo em vista a conclusão do curso de Educação Física, em 27 de abril de 2019, confere o título de

Bacharel em Educação Física a

Maique dos Santos Bezerra Batista

brasileiro, natural do estado de Sergipe, nascido em 16 de março de 1993, RG 24275204-SSP/SE, filho de Miguel Bezerra e Dilma de Jesus dos Santos Bezerra, e outorga-lhe o presente diploma a fim de que possa gozar de todos os direitos e prerrogativas legais.

Paripiranga (BA), 27 de abril de 2019.


José Wilson dos Santos
Reitor


Maique dos Santos Bezerra Batista
Diplomado


Maria de Fátima Rabelo Andrade e Oliveira
Secretária Acadêmica



ANEXO 02



TERMO DE RESPONSABILIDADE

RESERVADO AO REVISOR DE LÍNGUA PORTUGUESA

Anexar documento comprobatório de habilidade com a língua, exceto quando revisado pelo orientador.

Eu, **JALDEMIR SANTANA BATISTA BEZERRA** declaro inteira responsabilidade pela revisão da Língua Portuguesa do Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia), intitulado: **OS IMPACTO DA INATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE PÚBLICA** a ser entregue por **DAVID WILLY SANTANA SANTOS**, acadêmico (a) do curso de **EDUCAÇÃO FÍSICA- Bacharelado**.

Em testemunho da verdade, assino a presente declaração, ciente da minha responsabilidade que se refere à revisão do texto escrito no trabalho.

Paripiranga, 11 de Junho de 2021.


Assinatura do revisor

 Avenida Universitária, 23
Parque das Esmeraldas Cidade Universitária
Prof. Dr. Jovino Ferreira Bueno Paripiranga - BA

68.116 - 101.277
Tucano - BA

Edifício Comando Militar BR 409 - Centro
Cama postal nº 145 Senhor dos Bonfins - BA

Rodovia Antônio Martins de Moraes,
270 Vila Nova dos Capadins
Cama postal nº 125 Lagarto - SE

Avenida Universitária
701, Sítio Pedra Branca, BR 324
Jacubina (PA)

Rua Dr. Anacleto Courado,
nº 27 - Itacaré - BA, 45900-000.



Faculdade AGES



O Diretor Acadêmico da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais,
no uso de suas atribuições e tendo em vista a conclusão do Curso de Licenciatura Plena em Letras
em 06 de março de 2005, confere o título de

Licenciado em Letras a

Goldemir Santana Batista

brasileiro, natural do Estado do Riohio, nascido a 30 de março de 1979, RG 09288424-52 - SSP-RJ,
filho de José Batista Filho e Maria Santana Batista,

e outorga-lhe o presente Diploma, a fim de que possa gozar de todos os direitos e prerrogativas legais.

Pauhinanga-BR, 06 de março de 2005

José Wilson dos Santos
Diretor Acadêmico

Goldemir Santana Batista
Diplomado

Maria de Fátima Rebelo Andrade e Oliveira
Mária de Fátima Rebelo Andrade e Oliveira
Secretária Acadêmica



TERMO DE RESPONSABILIDADE

RESERVADO AO TRADUTOR DE LÍNGUA ESTRANGEIRA: INGLÊS, ESPANHOL OU FRANCÊS.

Anexar documento comprobatório da habilidade do tradutor, oriundo de IES ou instituto de línguas.

Eu, Aylla Reis Goes, declaro inteira responsabilidade pela tradução do Resumo (Abstract) referente ao Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia), intitulada: **OS IMPACTOS DA INATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE PÚBLICA**, a ser entregue por, **DAVID WILLY SANTANA SANTOS**, acadêmico (a) do curso de Bacharel em Educação Física. Em testemunho da verdade, assino a presente declaração, ciente da minha responsabilidade pelo zelo do trabalho no que se refere à tradução para a língua estrangeira.

Paripiranga, 12 de junho de 2021.



 Assinatura do tradutor



Avenida Universitária, 23
 Parque das Palmeiras Cidade Universitária
 Prof. Dr. Jayme Ferreira Bueno Paripiranga - BA

BR 116 - KM 277
 Tucano - BA

Rodovia Lomanto Júnior, BR 407 - Centro
 Caixa postal nº 165 Senhor do Bonfim - BA

Rodovia Antônio Martins de Menezes,
 270 Várzea dos Cágados
 Caixa postal nº 125 Lagarto - SE

Avenida Universitária,
 701, Bairro Pedra Branca, BR 324
 Jacobina (BA)

Rua Dr. Ângelo Dourado,
 nº 27 - Irecê-BA, 44900-000.

Faculdade José Augusto Vieira

Curso de Graduação em Letras

Habilitação Português Inglês

Carga horária: 3.100 horas

Recebido pela Portaria nº 286, de 21 de dezembro de 2012.

UNIT

Reconhecida pela Portaria Ministerial 1.123/2012

Edição registrada sob nº 131646

Letras - 411 - Vol. 1/6999 em 13/01/2013

Processo nº 131576 / 2013

Registre de acordo com o disposto no § 1º do art. 48 da Lei nº 104 de 09/12/1996 e na Resolução nº 12, de 13/12/2007, do CEE/CBEE

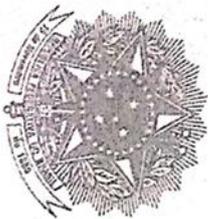
Assinatura: 13/01/2013

PAULO MACIELO QUEIROZ HENRIQUE
Procurador Responsável

Regista: *[Assinatura]*
Agente Suelza Perez Lasi
Chefe do Departamento de Assuntos Acadêmicos



002175



República Federativa do Brasil
Faculdade José Augusto Vieira

MARCELA

DETERMINA O DIRETOR DA Faculdade José Augusto Vieira, no uso de suas atribuições e tendo em vista a Conclusão do Curso em IS de agosto de 2014, Colação de Grau em 29 de agosto de 2014, confere o título de **Licenciada em Letras** a

Alma Reis Goes

filha de Arnaldo da Silva Goes e Maria Vera Neusa Reis Goes, nacionalidade brasileira, natural de Lagarto-SE, nascida em 12 de novembro de 1991, RG 13610765 69 SSP-BA, a fim de que possa gozar dos direitos e das prerrogativas concedidas pelas Leis da República.

Lagarto (SE), 29 de setembro de 2014.

Alma Reis Goes
Diplomada

Arnaldo Goes do Nascimento Junior
Arnaldo José do Nascimento Junior
Diretor Geral