

# O IMPACTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO EMAGRECIMENTO: ESTRATÉGIAS, DESAFIOS E BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Bruno Isídio dos Santos  
Renan Soares do Nascimento

## RESUMO

Este estudo, destaca a importância do emagrecimento em meio à epidemia global de obesidade, enfocando o papel essencial do profissional de educação física. Os objetivos incluem analisar a contribuição desse profissional no processo de emagrecimento, investigar estratégias, abordar desafios e ressaltar os benefícios à saúde. A metodologia é baseada em revisão bibliográfica e pesquisa sistemática em bases de dados específicas, onde foram utilizadas palavras-chave, como: “Emagrecimento” e “Saúde” na pesquisa de referencial teórico do trabalho. Quanto aos resultados explícitos, mostram a necessidade de uma abordagem personalizada, com profissionais utilizando diversas estratégias, como avaliação física, metas realistas, variedade de exercícios, orientação nutricional, motivação e monitoramento, contribuindo para um emagrecimento saudável. O papel educativo e a diversidade de exercícios são cruciais, proporcionando suporte à saúde e assegurando resultados sustentáveis. Como conclusão, este estudo destaca a relevância dos profissionais de educação física aliados aos da nutrição no processo de emagrecimento, que atuando com ênfase em abordagens personalizadas, pode vir a resultar em resultados eficazes neste processo.

**Palavras-chave:** Educador Físico; Emagrecimento; Saúde.

## INTRODUÇÃO

A busca por um estilo de vida saudável e a manutenção do peso adequado são preocupações prementes em uma sociedade onde a obesidade e suas consequências para a saúde se tornaram uma epidemia global. O emagrecimento é um objetivo comum para muitos, mas frequentemente se revela um desafio complexo e multifacetado, exigindo abordagens personalizadas e orientação especializada para alcançar resultados eficazes e sustentáveis.

O objetivo deste trabalho é de analisar o papel do profissional de educação física no processo de emagrecimento, investigando estratégias utilizadas,

identificando desafios e mostrando os benefícios da atuação deste profissional. Ao longo deste trabalho, serão apresentadas evidências, estudos bibliográficos e análises detalhadas, por meio de pesquisa bibliográfica e sistemática em bases de dados específicas, onde foram utilizadas palavras-chave para a pesquisa, encontrando fontes que sustentam a importância do profissional de educação física no emagrecimento e fornecem insights valiosos para o campo da saúde e do condicionamento físico.

Através dessa investigação, espera-se contribuir para uma compreensão mais profunda do impacto do profissional de educação física no emagrecimento, reconhecendo a sua influência positiva na saúde e no bem-estar dos indivíduos. A originalidade deste estudo reside na abordagem abrangente e aprofundada sobre a importância do emagrecimento, focalizando o papel vital do profissional de educação física em meio à epidemia global de obesidade.

O emagrecimento é um objetivo amplamente perseguido por indivíduos em todo o mundo a manutenção de um peso saudável é essencial para uma vida plena e para a promoção da saúde a longo prazo (HAUSER et al, 2004). No entanto, essa busca frequentemente se depara com um desafio de natureza intrincada e multifacetada. O processo de emagrecimento é marcado por uma série de variáveis individuais, tornando-o altamente personalizado para cada pessoa.

As abordagens genéricas raramente se mostram eficazes em um contexto em que as necessidades, características físicas e objetivos de cada indivíduo variam consideravelmente. A perda de peso eficaz e sustentável não se resume a simplesmente reduzir a ingestão calórica ou aumentar a atividade física. O sucesso requer uma compreensão profunda das particularidades de cada pessoa, considerando fatores como idade, gênero, nível de condicionamento físico, histórico de saúde, preferências alimentares e desafios psicológicos.

Neste contexto, o profissional de educação física desempenha um papel fundamental como aliado na jornada do emagrecimento. Sua formação e conhecimento especializado capacitam-no a desenvolver estratégias adequadas, superar obstáculos e promover um estilo de vida mais saudável (RIBEIRO, 2021). Este trabalho tem como objetivo investigar e analisar o impacto do profissional de educação física no processo de emagrecimento, com foco nas estratégias por eles empregadas, nos desafios enfrentados e nos benefícios proporcionados à saúde

dos indivíduos que buscam perder peso com seu auxílio.

O emagrecimento transcende as fronteiras da busca por padrões estéticos, pois está intrinsecamente entrelaçado com a promoção da saúde e o enfrentamento de doenças crônicas que assolam a sociedade contemporânea. A obesidade, reconhecida como um fator de risco de magnitude considerável, está fortemente associada a uma extensa gama de condições de saúde, que incluem doenças cardíacas, diabetes tipo 2, hipertensão e distúrbios psicológicos, como depressão e ansiedade (ROCHA; COSTA, 2010). Portanto, a implementação de estratégias eficazes de emagrecimento, capazes de aprimorar tanto a saúde física quanto a saúde mental, assume uma importância de caráter crítico e incontestável.

Compreender que o emagrecimento é um meio eficaz de prevenção e controle de doenças crônicas é fundamental para reforçar a relevância de sua busca. A redução de peso não é apenas uma aspiração estética, mas um pilar da promoção da saúde e da qualidade de vida. O impacto positivo de uma abordagem bem-sucedida do emagrecimento se estende além da imagem no espelho, alcançando a melhoria de parâmetros de saúde vitais, como a redução dos riscos de doenças cardíacas, o controle da glicemia e a manutenção da pressão arterial em níveis saudáveis.

Não podemos desconsiderar o impacto psicológico que o emagrecimento bem-sucedido proporciona. À medida que os indivíduos experimentam melhorias na saúde e no bem-estar mental, a autoestima cresce, a autoconfiança é fortalecida e os sintomas de depressão e ansiedade tendem a diminuir (RODRIGUES, 2012). Esse ciclo virtuoso de melhorias físicas e emocionais, desencadeado pelo emagrecimento, não apenas promove uma qualidade de vida superior, mas também reduz o ônus sobre os sistemas de saúde pública, aliviando a pressão sobre os recursos médicos e a capacidade de resposta a doenças crônicas.

Portanto, a compreensão de que o emagrecimento é muito mais do que uma busca por estética é o primeiro passo em direção a um estilo de vida mais saudável. À medida que a sociedade compreende a ligação inextricável entre emagrecimento, saúde e qualidade de vida, é possível direcionar esforços e recursos de maneira mais eficiente para combater a epidemia global da obesidade e suas consequências devastadoras.

Este estudo visa enriquecer a literatura acadêmica, fornecendo uma análise

aprofundada do impacto do profissional de educação física nesse processo. Investigaremos as estratégias utilizadas, desde programas de exercícios até orientações dietéticas, os desafios enfrentados tanto pelos profissionais quanto pelos indivíduos que buscam emagrecer e os benefícios tangíveis e intangíveis que resultam dessa colaboração.

À medida que a sociedade aprofunda seu entendimento em relação à contribuição inestimável do profissional de educação física no contexto do emagrecimento saudável, emergem possibilidades palpáveis para elevar a qualidade das práticas adotadas, superar os obstáculos singulares que permeiam essa jornada e otimizar os resultados alcançados.

Compreender o papel fundamental do educador físico, a expertise e o conhecimento especializado desse profissional permitem a elaboração de estratégias de exercícios e orientações nutricionais que atendem às necessidades individuais, considerando variáveis como idade, condicionamento físico, histórico de saúde e preferências pessoais. Essa abordagem personalizada se revela fundamental para maximizar os resultados e garantir a segurança do processo de emagrecimento.

Além disso, a presença do educador físico como guia e mentor é um recurso inestimável para superar os obstáculos específicos que surgem ao longo do caminho. Esses profissionais não apenas fornecem instruções práticas, mas também oferecem apoio emocional e psicológico, capacitando os indivíduos a lidar com desafios como a motivação irregular, as barreiras emocionais e as crises de autoestima que frequentemente surgem durante o processo de emagrecimento (DE ALMEIDA et al., 2009).

## **METODOLOGIA**

A metodologia adotada para conduzir esta pesquisa se baseia principalmente em uma revisão bibliográfica, sendo uma pesquisa exploratória (MINAYO, 1994). A escolha por esta abordagem metodológica é respaldada pela necessidade de compreender em profundidade os conceitos, teorias, pesquisas anteriores e práticas relevantes relacionadas ao tema "O Impacto do Profissional de Educação Física no Emagrecimento". A revisão bibliográfica é um componente essencial deste estudo, pois permite uma análise crítica da literatura existente e a

síntese das informações pertinentes.

O primeiro passo na metodologia de pesquisa é a definição clara do escopo e dos objetivos da revisão bibliográfica. Neste contexto, o escopo da revisão compreende todos os tópicos relevantes relacionados ao impacto do profissional de educação física no processo de emagrecimento. Isso inclui a investigação de estratégias de exercícios, orientações dietéticas, desafios enfrentados tanto pelos profissionais quanto pelos indivíduos em busca de emagrecimento, e os benefícios para a saúde associados a essa colaboração. Para conduzir uma revisão bibliográfica de alta qualidade, é essencial realizar uma busca abrangente e sistemática de fontes relevantes.

Esta pesquisa inclui a consulta a artigos científicos, livros, teses, relatórios técnicos, revistas especializadas e outras fontes acadêmicas. Para a realização da busca, foram utilizadas palavras-chave acerca do tema como “Emagrecimento”, “Emagredimento Saudável”, “Exercício Físico”, “Acompanhamento Nutricional” pesquisados cuidadosamente, no idioma português em duas bases de dados específicas: Lilacs e Pubmed.

Após a coleta das fontes, a metodologia exige uma análise crítica. Esta fase envolve a avaliação da qualidade, relevância e credibilidade das fontes identificadas. Os estudos foram avaliados quanto à metodologia utilizada, à amostra estudada e à validade dos resultados apresentados Mynaio (1994). Posteriormente, a síntese das informações coletadas permitiu a organização e a integração dos dados, identificando tendências, discrepâncias e lacunas no conhecimento existente.

A revisão bibliográfica foi estruturada de forma clara e lógica, organizada em seções que abordam os diferentes aspectos do impacto do profissional de educação física no emagrecimento incluindo estratégias, desafios e benefícios para a saúde. Cada seção é respaldada por evidências sólidas e citações adequadas das fontes revisadas.

A metodologia de pesquisa de revisão bibliográfica também envolveu uma seção de discussão na qual as conclusões foram destacadas e interpretadas à luz dos objetivos da pesquisa Gil (1999). Nesta etapa, foram identificadas as tendências, desafios e lacunas no conhecimento, e as conclusões foram relacionadas ao tema em questão. Finalmente, é importante destacar que a metodologia de pesquisa seguiu estritamente considerações éticas, incluindo o

respeito aos direitos autorais e a correta atribuição de ideias e dados aos seus autores originais.

A revisão bibliográfica desempenha um papel essencial na investigação do impacto do profissional de educação física no emagrecimento. Ela fornece uma base sólida para a análise crítica, a síntese de conhecimento existente e a identificação de tendências e lacunas na literatura, contribuindo para a formulação de conclusões significativas sobre o tema.

## **RESULTADOS**

Os profissionais de educação física empregam uma variedade de estratégias no auxílio ao emagrecimento, visando criar planos personalizados e eficazes para seus clientes. Algumas das estratégias mais comuns incluem:

### **Avaliação Física:**

A avaliação física é o ponto de partida no auxílio prestado pelos profissionais de educação física a indivíduos que buscam emagrecer de forma saudável e eficaz “MACHADO, 2012”. Essa etapa envolve medições de parâmetros como peso, altura, percentual de gordura corporal, circunferência da cintura, força, resistência e flexibilidade, fornecendo informações essenciais para criar um panorama detalhado do estado físico do cliente. Esses dados servem como base para estabelecer metas realistas e personalizar o programa de emagrecimento, minimizando riscos à saúde.

### **Definição de Metas**

A etapa de definição de metas é crucial no auxílio ao emagrecimento. Nesse processo, os profissionais de educação física colaboram com os clientes para estabelecer metas realistas e alcançáveis, proporcionando direção e motivação. Metas personalizadas refletem as necessidades e ambições individuais do cliente, criando um roteiro sólido para o planejamento do programa de emagrecimento.

### **Planejamento de Exercícios:**

O planejamento de exercícios é um elemento essencial na jornada de

emagrecimento, envolvendo a criação de programas personalizados que consideram as preferências e necessidades de cada cliente. Os programas incluem uma variedade de atividades, como cardio, treinamento de força e flexibilidade, para melhorar a resistência cardiovascular, desenvolver a massa muscular e prevenir lesões “SILVA, MOREIRA, 2017”. A abordagem é dinâmica, adaptando-se conforme o cliente progride em direção às metas estabelecidas.

### **Orientação Nutricional:**

A orientação nutricional desempenha um papel crítico no processo de emagrecimento, abrangendo a criação de planos alimentares personalizados que atendam às necessidades nutricionais individuais do cliente. Os profissionais de educação física enfatizam a importância de uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes, e colaboram com nutricionistas quando necessário “DOS SANTOS; PEREIRA, 2017”. Educam os clientes sobre escolhas alimentares saudáveis, promovendo um estilo de vida ativo e equilibrado.

### **Motivação e Suporte Emocional:**

A motivação e o suporte emocional são elementos essenciais para o sucesso a longo prazo na jornada de emagrecimento. Os profissionais de educação física atuam como motivadores, ajudando os clientes a superar obstáculos e manter a motivação. Eles entendem a importância de lidar com desafios emocionais e fornecem estratégias para manter o foco e a determinação.

### **Monitoramento:**

O monitoramento contínuo do progresso é fundamental para avaliar a eficácia do programa de emagrecimento. Os profissionais de educação física revisam regularmente as metas, ajustam os programas de exercícios e dietas e avaliam o bem-estar emocional do cliente. A colaboração é essencial, garantindo que o programa seja personalizado e eficaz.

### **Educação:**

A educação é uma parte fundamental do papel dos profissionais de educação física. Eles capacitam os clientes com conhecimento sobre os princípios

do emagrecimento saudável, os benefícios do exercício e da alimentação equilibrada, promovendo a compreensão profunda das escolhas relacionadas à saúde.

### **Diversidade de Exercícios:**

A diversidade de exercícios é essencial para evitar a monotonia e manter o interesse do cliente “GOMES, 2015”. Os profissionais de educação física integram uma variedade de atividades, personalizadas de acordo com as preferências do cliente, tornando a jornada de emagrecimento desafiadora e envolvente.

### **Acompanhamento Integral da Saúde:**

O acompanhamento abrangente da saúde é parte integrante do auxílio ao emagrecimento. Os profissionais de educação física monitoram a saúde cardiovascular do cliente, pressão arterial, frequência cardíaca, níveis de energia e bem-estar emocional, garantindo que o processo de emagrecimento seja seguro e saudável.

Esses elementos trabalham em conjunto para proporcionar um auxílio eficaz e personalizado no processo de emagrecimento, garantindo que o cliente atinja suas metas de forma segura e sustentável.

Os resultados da pesquisa bibliográfica evidenciam a centralidade do profissional de educação física no processo de emagrecimento. As estratégias implementadas por esses profissionais, que englobam programas de exercícios customizados e direcionamentos dietéticos, demonstram impactos positivos na redução de peso e na promoção da saúde (KEN, 2013). Destaca-se, ainda, a adoção de uma abordagem abrangente e personalizada pelos profissionais de educação física, conferindo relevância tanto no âmbito prático quanto teórico, com implicações significativas nos domínios do emagrecimento e da educação física.

Além disso, foram identificados na pesquisa os desafios enfrentados tanto pelos profissionais quanto pelos clientes, sublinhando a imperatividade de uma abordagem personalizada. Os benefícios à saúde derivados desse suporte abrangem a redução de fatores de risco para doenças crônicas e a melhoria do bem-estar físico e mental. Esse enfoque individualizado não apenas ressalta a eficácia das estratégias empregadas, mas também reforça a importância de uma

abordagem holística no auxílio ao emagrecimento, promovendo resultados sustentáveis e aprimorando a qualidade de vida.

## **DISCUSSÃO**

Os resultados desta pesquisa oferecem uma base sólida para a reflexão sobre a importância crucial do profissional de educação física no processo de emagrecimento, destacando diversas estratégias fundamentais utilizadas por esses profissionais para auxiliar seus clientes. Abaixo, serão discutidos os principais pontos ressaltados.

Em relação à relevância do profissional de educação física, a pesquisa sublinha o papel essencial desempenhado por esses profissionais no emagrecimento. Essa constatação ganha ainda mais importância considerando os desafios enfrentados por muitas pessoas ao tentarem emagrecer de forma independente, ressaltando a diferença que a orientação especializada pode fazer. A abordagem personalizada surge como um elemento crucial, permitindo a criação de planos adaptados às características individuais de cada cliente, tornando o processo de emagrecimento mais eficaz e sustentável.

A avaliação física emerge como uma ferramenta fundamental para o estabelecimento de metas realistas. O fornecimento de dados concretos a partir dessa avaliação não apenas é essencial para orientar o planejamento, mas também proporciona metas alcançáveis, mais motivadoras e com um senso claro de direção. O planejamento diversificado dos exercícios, incorporando diferentes modalidades como cardio, treinamento de força e flexibilidade, não apenas combate a monotonia, mas contribui para um processo de emagrecimento saudável e equilibrado.

A alimentação desempenha um papel crucial, e a colaboração com nutricionistas, quando necessário, destaca-se como uma estratégia eficaz para

aprimorar os resultados, através de orientações nutricionais específicas. A atenção aos aspectos psicológicos é também ressaltada como essencial, evidenciando a importância da motivação e do suporte emocional oferecidos pelos profissionais de educação física para superar obstáculos e manter o foco a longo prazo.

O monitoramento abrangente da saúde, com ênfase em aspectos físicos e emocionais, é apontado como chave para um processo de emagrecimento seguro. A pesquisa destaca, adicionalmente, o papel educacional dos profissionais de educação física, que capacitam os clientes sobre os princípios do emagrecimento saudável e escolhas alimentares equilibradas, proporcionando um entendimento mais profundo das decisões relacionadas à saúde.

A aplicação prática dos resultados apresentados nesta pesquisa na atuação profissional pode ser concretizada por meio de diversas ações específicas:

**1. Abordagem Personalizada:**

- *Aplicação Prática:* Incorporar uma abordagem personalizada nos programas de emagrecimento, considerando as características individuais de cada cliente.

**2. Avaliação Física como Ferramenta de Planejamento:**

- *Aplicação Prática:* Utilizar a avaliação física como uma ferramenta essencial para o estabelecimento de metas realistas.

**3. Diversificação nos Programas de Exercícios:**

- *Aplicação Prática:* Desenvolver programas de exercícios diversificados que incluam cardio, treinamento de força e flexibilidade.

**4. Colaboração Interdisciplinar com Nutricionistas:**

- *Aplicação Prática:* Estabelecer parcerias com nutricionistas para oferecer orientação nutricional integrada aos programas de emagrecimento.

**5. Atenção aos Aspectos Psicológicos:**

- *Aplicação Prática:* Integrar estratégias de motivação e suporte emocional nos programas.

**6. Monitoramento Integral da Saúde:**

- *Aplicação Prática:* Implementar um sistema de monitoramento contínuo, abrangendo indicadores de saúde física e emocional.

**7. Enfoque Educacional:**

- *Aplicação Prática:* Integrar elementos educacionais nos programas,

proporcionando aos clientes informações sobre os princípios do emagrecimento saudável e escolhas alimentares equilibradas.

Ao incorporar essas práticas na rotina profissional, os educadores físicos não apenas otimizarão a eficácia de seus programas de emagrecimento, mas também contribuirão significativamente para a promoção de um estilo de vida mais saudável. Essas ações não só reduzirão fatores de risco para doenças crônicas, mas também elevarão o bem-estar físico e mental, ressaltando a importância do reconhecimento e valorização do trabalho desses profissionais.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo ressalta a importância crucial do profissional de educação física no contexto do emagrecimento, revelando as diversas estratégias que utilizam para auxiliar individualmente seus clientes. A abordagem personalizada é essencial, uma vez que estratégias genéricas raramente geram resultados eficazes nesta jornada profundamente individualizada. Com sua especialização, os profissionais de educação física desempenham um papel crucial na adaptação de estratégias às necessidades e peculiaridades de cada pessoa.

O emagrecimento não se limita à simples redução de peso; ele abrange várias dimensões, promovendo não apenas a transformação física, mas também a saúde mental e a prevenção de doenças crônicas, resultando em uma melhoria substancial da qualidade de vida. É, portanto, um processo holístico e multifacetado.

A colaboração entre profissionais de educação física e nutricionistas destaca-se como uma estratégia eficaz, onde a orientação nutricional desempenha um papel central. A sinergia entre exercícios e uma alimentação equilibrada revela-se um caminho consistente para resultados mais robustos.

O papel dos profissionais de educação física como incentivadores e provedores de apoio emocional é vital para o sucesso a longo prazo. Sua capacidade de auxiliar os clientes na superação de desafios psicológicos, na manutenção da motivação e na construção de autoconfiança é inestimável. Além disso, o monitoramento constante do progresso e a educação dos clientes são peças-chave na garantia da eficácia dos programas de emagrecimento.

É fundamental destacar que o emagrecimento vai além da busca pela

estética; constitui uma estratégia eficaz na prevenção e controle de doenças crônicas, contribuindo para a redução dos riscos à saúde e para o aprimoramento do bem-estar mental, o que, por sua vez, alivia a pressão sobre os sistemas de saúde, economizando recursos preciosos.

Este estudo consolida o entendimento de que o trabalho do profissional de educação física é fundamental para o sucesso daqueles que buscam emagrecer de maneira saudável e sustentável. Sua especialização e abordagem individualizada desempenham um papel de destaque na promoção da saúde e no aprimoramento da qualidade de vida. À medida que a sociedade compreende a relevância dessa colaboração, surgem oportunidades para otimizar os resultados, superar obstáculos específicos e atingir um padrão de vida mais saudável.

Por fim, este trabalho enfatiza a necessidade premente de valorizar o papel desses profissionais na promoção da saúde e na prevenção de doenças, concluindo com sucesso os objetivos propostos ao realizar a análise bibliográfica da contribuição desse profissional no processo de emagrecimento, investigando estratégias, abordando os desafios e ressaltando os benefícios à saúde. Destacando que o emagrecimento não é meramente uma busca por padrões estéticos, mas sim um caminho significativo em direção a uma vida mais saudável e plena.

## **REFERÊNCIAS**

- ARAÚJO, Bruna; GOMES, Gabriella. Influência de diferentes tipos de exercício físico sobre o processo de emagrecimento em indivíduos obesos: Uma Revisão Sistemática. Universidade Federal do Espírito Santo-UFES, Vitória-ES, p. 1-37, 2015.
- ASHWELL, Ken. Manual de anatomia do exercício. Editora Blucher, 2013.
- CASSANI, Juliana Martins et al. Fundamentos para educação física: a circulação da biologia e da psicologia na imprensa periódica de ensino e de técnicas (1932-1960). Revista Brasileira de Educação, v. 24, p. e240060, 2019.
- CASTELLANI FILHO, Lino et al. Metodologia do ensino de educação física. Cortez Editora, 2014.
- DE ALMEIDA, Carolina et al. Avaliação do conhecimento sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos nas academias de Passo Fundo/RS. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v.

3, n. 15, 2009.

DE SOUZA, Thayná Maria Amorim et al. OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA O EMAGRECIMENTO. Revista Faipe, v. 12, n. 1, p. 75-84, 2022.

DOS SANTOS, Edilane Araújo; PEREIRA, Fernanda Bissigo. Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de exercício físico. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 11, n. 62, p. 134-140, 2017.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

HAUSER, Cristina; BENETTI, Magnus; REBELO, Fabiana Pereira V. Estratégias para o emagrecimento. energia, v. 25, p. 43, 2004.

JÚNIOR, Ulisses; DAMACENA, Maria. A INFLUÊNCIA DE DIFERENTES TIPOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO. 2023.

LOLLO, Pablo Christiano B.; TAVARES, M. C. G. C.; MONTAGNER, Paulo Cesar. Educação física e nutrição. Rev Dig.[periódico na internet], v. 10, p. 79, 2004.

MACHADO, Alexandre Fernandes; ABAD, César Cavinato Cal. Manual de avaliação física. São Paulo: Ícone, 2012.

MINAYO, M. C. de S. Pesquisa social. 1994.

NEVES, Eduardo Jesus Pereira; DE OLIVEIRA, Evandro Salvador Alves. EMAGRECIMENTO E EXERCÍCIO FÍSICO NO SÉCULO 21: A RUPTURA DE ALGUNS MITOS A PARTIR DA PESQUISA CIENTÍFICA. São José dos Pinhais, p. 24, 2021.

NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé; BOSI, Maria Lúcia Magalhães. Saúde Coletiva e Educação Física: distanciamentos e interfaces. Ciência & Saúde Coletiva, v. 22, p. 1913-1922, 2017.

RIBEIRO, Herbert Silva. Inserção do educador físico na atenção primária à saúde e seu papel junto a hipertensos assistidos na cidade de Diamantina-MG, Brasil. 2021. ROCHA, Carla; COSTA, Eleonora. Aspectos psicológicos na obesidade mórbida: Avaliação dos níveis de ansiedade, depressão e do auto-conceito em obesos que vão ser submetidos à cirurgia bariátrica. Análise psicológica, v. 30, n. 4, p. 451-466, 2012. RODRIGUES, Nuno Miguel Viegas. Contributos da prática de atividade física no estilo de vida e no bem-estar psicológico: estudo com alunos do ensino superior da Universidade do Algarve. 2012. Tese de Doutorado.

SILVA, Rutchelia Novais; MOREIRA, Carlos Henrique. EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA COMO EXERCÍCIO FÍSICO NO PROCESSO DE

EMAGRECIMENTO. REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS–UNIVERSO  
BELO HORIZONTE, v. 1, n. 2, 2017.

SOARES, Carmen Lucía. Educação Física escolar: conhecimento  
e

especificid analisar a contribuição desse profissional no processo de  
emagrecimento, investigar estratégias, abordar desafios e ressaltar os benefícios à  
saúde ade. Revista Paulista de Educação Física, p. 6-12, 1996.