

The Importance of Physical Education In Preventing Chronic Diseases and Encouraging Non-Sedentarism In Educational Institutions

ISSN: 2178-7514

Vol. 16 | Nº. 2 | Ano 2024

Flávio Pereira Santiago¹; Ricardo Pablo Passos^{2,7}; Adriano de Almeida Pereira^{2,5};
 Bráulio Nascimento Lima²; Bruno de Souza Vespasiano⁴; Carlos Henrique Prevital Fileni²;
 Mariela de Santana Maneschy³; Guanis de Barros Vilela Junior^{2,7}; Alexandre Freitas de Carvalho⁶

RESUMO

Este trabalho aborda o papel da Educação Física na prevenção de doenças crônicas e do estímulo ao não sedentarismo nas instituições de ensino. O tema saúde tem sido um assunto bastante discutido na atualidade, já que um estilo de vida saudável reflete em um indivíduo com menos possibilidade de adquirir doenças ao longo de sua vida. Nesta perspectiva, surge a Educação Física Escolar com um papel fundamental na motivação dos alunos às práticas de atividades físicas regulares, e dessa maneira, atuando diretamente na prevenção e no combate a diversas patologias. Este trabalho teve como objetivo analisar o papel da Educação Física Escolar no estímulo a um estilo de vida ativa e na prevenção de doenças na vida dos estudantes. A metodologia utilizada neste estudo foi uma revisão bibliográfica utilizando duas plataformas acadêmicas sendo elas: o Google Acadêmico e Scielo (Scientific Electronic Library Online). Partindo dos seguintes descritores aplicados: Educação Física Escolar, sedentarismo e prevenção de doenças. O estudo foi estruturado em subtítulos contendo a discussão sobre: Educação Física Escolar e sedentarismo. Espera-se como resultado que esse trabalho possa obter impacto na forma como é vista a disciplina de Educação Física nas escolas e reconhecer a importância das aulas da mesma na prevenção de doenças crônicas, aperfeiçoamento dos aspectos motores e estímulo ao senso crítico dos alunos relacionados a atividade física e saúde. Assim sendo, conclui-se que o atual estilo de vida das crianças regradas ao sedentarismo e má alimentação é um dos principais fatores para o surgimento de doenças crônicas na fase adulta. Nesta perspectiva, as aulas de Educação Física tem um papel fundamental para a promoção da saúde e prevenção de doenças, contribuindo para vida saudável.

Palavras-chave: Sedentarismo; Educação Física Escolar; saúde.

ABSTRACT

This work addresses the role of Physical Education in preventing chronic diseases and encouraging non-sedentary lifestyle in educational institutions. The topic of health has been a widely discussed topic nowadays, as a healthy lifestyle means that an individual is less likely to acquire diseases throughout their life. From this perspective, School Physical Education plays a fundamental role in motivating students to practice regular physical activities, and thus, acting directly in preventing and combating various pathologies. This work aimed to analyze the role of School Physical Education in encouraging an active lifestyle and preventing diseases in students' lives. The methodology used in this study was a bibliographic review using two academic platforms: Google Scholar and Scielo (Scientific Electronic Library Online). Based on the following descriptors applied: School Physical Education, sedentary lifestyle and disease prevention. The study was structured into subitems containing a discussion on: School Physical Education and sedentary lifestyle. It is expected as a result that this work can have an impact on the way the Physical Education discipline is seen in schools and recognizes the importance of Physical Education classes in preventing chronic diseases, improving motor aspects and stimulating students' critical sense related to physical education . physical activity and health. Therefore, it can be concluded that the current lifestyle of children who are obsessed with a sedentary lifestyle and poor diet is one of the main factors for the emergence of chronic diseases in adulthood. From this perspective, Physical Education classes play a fundamental role in promoting health and preventing diseases, contributing to a healthy life.

Keywords: Sedentary lifestyle; School Physical Education; Health.

1. Instituto Federal de Goiás/Campus Formosa
2. Núcleo de Pesquisas em Biomecânica Ocupacional e Qualidade de vida - NPBOQV
3. Universidade da Amazônia – UNAMA
4. Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva- Fait
5. Programa de Pós-graduação em Medicina Translacional, Universidade Federal de São Paulo.
6. Instituto Federal de Goiás/Campus Jataí
7. International Society of Human Movement Sciences - ISHMS

Autor de correspondência

Flávio Pereira Santiago

flaviosantiago386@gmail.com

INTRODUÇÃO

Os relatos históricos mais antigos sobre algum tipo de atividade física que se tem registro aconteceram na idade antiga, quando o ser humano tinha que utilizar habilidades como nadar, caçar, correr e pular para garantir sua sobrevivência, essas práticas corporais apesar de serem feitas de forma inconsciente ajudou no refinamento de habilidades motoras e cognitivas do homem. Hoje, com o avanço da tecnologia, o homem não necessita mais dessas atividades rústicas para garantir sua sobrevivência, porém o movimento do corpo é necessário para que o mesmo possa se manter saudável⁽¹⁾.

Na atual sociedade mundial, alguns fatores têm contribuído para o aumento do sedentarismo entre a população, não somente dos adultos, mas também das crianças, isso se deve ao fato de um sistema capitalista que obriga a todos a uma intensa carga de trabalho, isso contribui para que os pais não tenham tempo com seus filhos e como consequência para suprir esse tempo fornecem aparelhos tecnológicos, como celulares, tvs e computadores, limitação de tempo, o que deixa essas crianças menos ativas, além do mais, isso também colabora para que todos tenham uma má alimentação pois devido a esse pouco tempo, comprar comidas industrializadas e fast food parece ser uma ótima alternativa, mas que na verdade é apenas mais uma má escolha que acarretará no aparecimento de diversos problemas de saúde no futuro⁽²⁾.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, ser saudável significa um completo estado de bem-estar físico, mental e social, desmistificando um conceito popular de ser somente a ausência de afecções e enfermidade, no entanto existem classes médicas que a divide em duas partes, fisiológica e psicológica⁽³⁾. De acordo com Ferreira et al⁽⁴⁾, a promoção da saúde é mais importante do que remediar a doença. É unanimidade na literatura que a prática de exercícios físicos aliado a uma boa alimentação é um dos melhores meios de prevenção de doenças e manutenção da saúde⁽⁴⁻⁶⁾. Levando em consideração esse cenário, podemos perceber que existe um ciclo vicioso entre as pessoas e que a facilidade e a comodidade têm deixado cada vez mais a população inativa.

Tendo em vista que o papel da Educação Física escolar é desenvolver de forma integral o ser humano e que um dos seus principais objetos de estudo é a cultura corporal do movimento, nada mais justo que esta disciplina tenha total liberdade para trabalhar questões de saúde pública, além do mais, a Educação Física tem uma vantagem de ser trabalhada desde a educação infantil até o ensino médio, o que proporciona, em seus praticantes, conhecimento sobre o corpo e saúde⁽⁷⁾.

Segundo Carvalho⁽⁸⁾, além de proporcionar bem-estar, as aulas de Educação Física ajudam na prevenção de doenças através da interdisciplinaridade a fim de anular o ponto de vista social, coletivo e público com relação a saúde. Se as aulas forem bem elaboradas e

bem praticada, a probabilidade dessas crianças crescerem com esse hábito e de se tornarem adultos ativos e consciente de seus corpos é muito grande.

O pesquisador trabalha a partir de contribuições dos autores dos estudos analíticos constantes dos textos. Dessa forma, a pesquisa bibliográfica não se resume a mera repetição, pois parte para o conflito de ideias no intuito de resolver um problema por meio de outras pesquisas científicas que tenham uma problemática parecida. Esse trabalho minucioso apresenta uma contribuição para que um novo estudo seja realizado, levando em conta a perspectiva e a maneira como o tema foi abordado na literatura científica⁽⁹⁾.

Este trabalho teve como objetivo analisar artigos sobre a temática que abordem a Educação Física Escolar, sedentarismo e prevenção de doenças para desenvolver relações críticas sobre o tema. Para o desenvolvimento, os dados da presente pesquisa foram coletados através de levantamento bibliográfico, envolvendo artigos científicos sobre a temática, utilizando duas plataformas acadêmicas sendo elas o Google Acadêmico e Scielo (Scientific Electronic Library Online), partindo de descritores aplicados e relacionados ao tema central deste estudo.

A seleção de artigos partiu de leituras criteriosas de acordo com a questão norteadora e os critérios de inclusão previamente definidos. Foram inclusos artigos no idioma português, independente da metodologia adotada. Nesta

perspectiva, essa pesquisa está estruturada em tópicos que abordam de maneira geral uma visão atual da sociedade, elencando fatores de risco que possam causar diferentes tipos de doenças crônicas e sedentarismos e analisar o papel da Educação Física na prevenção das mesmas.

MÉTODO

A metodologia usada neste estudo decorre de uma revisão bibliográfica, ou revisão de literatura que, segundo Gil⁽¹⁰⁾, esse tipo de pesquisa é realizada levando em conta dados de materiais já elaborados como artigos científicos e livros. Estabelecendo relações entre conceitos, características, unindo dois ou mais temas, com objetivo de enriquecer a pesquisa. Pesquisa bibliográfica se realiza, segundo Severino⁽¹¹⁾, por meio de análise de documentos, teses, livros, que já foram trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados.

Este tipo de pesquisa direciona o trabalho científico que precisa de uma dedicação, análise e estudo por parte do pesquisador, pois ele mesmo deverá analisar diversos textos, artigos e teses a fim buscar base teórica para seu trabalho. A pesquisa bibliográfica busca o levantamento e análise crítica visando contribuir com a realização da investigação científica, que auxiliam para a resolução do problema definido na pesquisa⁽¹²⁾.

Na análise dos dados foi trabalhado com todas as informações obtidas pelos artigos utilizados. Houve posteriormente uma análise

dos materiais encontrados, buscando estabelecer relações com base no referencial teórico, chegando a dois subitens que foram discutidos separadamente, que são “Sedentarismo” e “Educação Física e Saúde”. Durante essa parte do processo a finalidade foi organizar e resumir os dados a fim de facilitar as respostas que foram feitas à problemática da pesquisa através da questão norteadora⁽¹³⁾.

Diante desse contexto, procurou se responder a seguinte questão norteadora: como a Educação Física pode auxiliar na prevenção do sedentarismo e doenças na vida dos estudantes?

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN), no artigo 26, parágrafo 3º diz que a Educação Física é componente curricular obrigatório na Educação básica (educação infantil, ensino fundamental e ensino médio), como disciplina integrada a proposta pedagógica da escola é uma área do conhecimento importante para formação do aluno⁽¹⁴⁾.

Historicamente a Educação Física passou por vários períodos, que abordaram diferentes perspectivas e objetivos para a sociedade de sua época. Dentro desses diferentes contextos históricos, a Educação Física foi utilizada para disseminar a ideologia dos governos, passando por tratar questões higiênicas, militares, pedagógicas e esportivista, até se confrontar em um dilema de sua especificidade, onde atualmente

é utilizada não somente para a preparação física e intelectual, mas também de maneira em que seus praticantes possam ter uma visão crítica do meio em que vivem⁽¹⁵⁾.

Sedentarismo

Muitos autores definem o sedentarismo como a falta de atividade física em que o indivíduo mesmo realizando atividades diárias do dia a dia não consegue atingir um gasto energético capaz de causar modificações metabólicas no organismo, colaborando assim na aquisição de doenças⁽¹⁶⁻¹⁹⁾.

Segundo a organização Mundial de saúde OMS⁽²⁰⁾, o sedentarismo tem sido um dos principais fatores para o surgimento de doenças como diabetes e hipertensão. O cuidado com o corpo deixa de ser uma questão estética e passa a ser uma questão de saúde pública, tendo em vista que manter-se ativo está relacionado diretamente com a prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida. Ainda de acordo com a OMS⁽²⁰⁾, até 5 milhões de mortes poderiam ser evitadas se a população em todo mundo fosse mais ativa, segundo as suas diretrizes, recomenda-se que adultos façam atividade aeróbica de intensidade moderada a vigorosa, entre 150 a 300 minutos por semana, e para crianças e adolescente a recomendação é de pelo menos 60 minutos por dia.

O avanço tecnológico trouxe vários benefícios para a sociedade em geral, mas com ele também veio sérios problemas. Devido a

facilidade de se resolver quase tudo na palma da mão e em um click, grande parte da população prefere ficar em frente a um celular, computador ou TV, esses hábitos deixam as pessoas cada vez mais sedentárias o que acarreta em problemas de saúde seríssimos como obesidade e problemas psicológicos⁽²⁾.

Essa relação de tempo gasto com aparelhos eletrônicos e a inatividade física contribuem para o aumento do percentual de gordura entre o público infantil e jovem⁽²¹⁾. No Brasil, a maior prevalência de obesidade nesse público, encontra-se nas regiões sul e suldeste⁽²²⁾. No entanto, em comparações com países desenvolvidos como os Estados Unidos, os países da América Latina possuem um baixo índice de obesidade infantil, um exemplo é Quito no Equador com cerca de 5%⁽²³⁾. Por se tratar de uma doença crônica, a obesidade deve ser motivo de preocupação, é nessa fase que as crianças obesas podem apresentar problemas ortopédicos e respiratórios, e se não forem tratadas tendem a se agravar na vida adulta desses indivíduos⁽²⁴⁾. De contrapartida, é também nessa fase que os pais devem estimular seus filhos a terem um estilo de vida saudável, por meio de uma boa alimentação aliada as atividades físicas, que no caso das crianças envolvem gastarem energia em brincadeiras que consigam ter gasto energético capaz de promover uma alteração na taxa metabólica basal⁽²⁵⁾. De acordo com Nahas⁽²⁶⁾, várias pesquisas realizadas no mundo evidenciam que ter um estilo de vida ativo é determinante para

a saúde dos indivíduos, assim como na prevenção e na redução de mortalidades. Manter um estilo de vida ativo significa praticar regularmente atividades físicas, esse conjunto de ações pode prevenir doenças e assim melhorar a qualidade de vida de quem a pratica. Essas práticas devem começar desde cedo, segundo Hallal et al⁽²⁷⁾, a promoção de atividades físicas deve começar nos primeiros anos de vida da criança, pois se assim manterem uma constância, possuem uma maior probabilidade de se manterem ativos durante toda a vida.

Segundo a OMS⁽²⁰⁾, a prática regular de atividade física pode prevenir e diminuir o risco de acidente vascular cerebral, câncer, osteoporose, ansiedade, depressão, doenças cardiovasculares, controla os níveis de colesterol, hiperglicemia além de ajudar no controle do peso corporal. Ferreira⁽²⁸⁾, diz que se essa prática for bem orientada e bem praticada, trará benefícios para a saúde, essa prática deve ser vista como um meio potencial para essa melhora na qualidade de vida. O bom uso dessas informações evitaria um desgaste econômico alto para os cofres públicos com a saúde da população de nosso país⁽²⁹⁾.

Os gastos com saúde relacionados ao tratamento de doenças causada devido à inatividade física na população jovem dos Estados Unidos chegam a casa de 1 trilhão de dólares por ano⁽³⁰⁾. Esse cenário nos leva a crê que o sedentarismo é um dos grandes problemas de saúde pública. Esses traços de inatividade foram mudando conforme o homem

foi se modernizando, a facilidade de conseguir alimentos e informações deixaram-no em uma situação confortável em que a utilização dos movimentos básicos que antes era necessário para sua sobrevivência, foram aos poucos se tornando dispensáveis, e de fato essa mudança ao longo de todo o processo evolutivo afetou o genoma humano deixando-o mais propício a doenças crônicas que atingem a sociedade moderna⁽³¹⁾.

Mesmo com todas essas informações que existem hoje na sociedade, por que ainda grande parte da população leva um estilo de vida sedentário? De acordo Booth e Krupa⁽³²⁾, sedentarismo é doença e está associado ao aumento de outras doenças crônicas, no entanto estudos comprovam que a prática de atividade regular diminui o riscos de adquiri-las. Sabendo disso, podemos questionar: será se base dessa população não está sendo mal conduzida? Com todas essas novas tecnologias há uma redução do gasto energético na população, até mesmo as crianças brincam cada vez menos. Nesse sentido, é necessário que algumas mudanças sejam feitas. Para Araújo, Brito e Da Silva⁽³³⁾, a escola e a Educação Física têm papel fundamental para que isto aconteça, pois é um local propício para o levantamento de dados e para que as mediações necessárias sejam feitas, pois é onde as crianças passam boa parte de seu tempo e na maioria das vezes tem grande proximidade com o professor de Educação Física, o que pode facilitar para que essas mudanças ocorram.

Educação Física e Saúde

Para Ghiraldelli Junior⁽¹⁵⁾, a relação entre Educação Física e Saúde é reproduzida de duas maneiras: uma identifica a prática da atividade física como produtora de saúde e outra como prevenção, essas duas vertentes constroem uma concepção epistemológica de que o exercício físico é o responsável pela saúde dos alunos. Porém apesar de ser uma disciplina que tem um leque muito grande de opções que podem ser trabalhados, ainda existe uma grande ênfase na práticas esportivas, entretanto conforme alguns autores, como Sallis; McKenzie⁽³⁴⁾, criticam esse destaque que os esportes de competição tem dentro das aulas de Educação Física, de acordo com Sallis; McKenzie⁽³⁴⁾, privilegiar somente o esportes nas aulas de Educação Física, não consegue atender de forma efetiva a formação educacional dos alunos. Por mais que a prática esportiva esteja associada a gasto calórico e ao prazer, outros aspectos poderiam ser abordados como a prática para um estilo de vida ativo e saudável.

Na atualidade, as transformações tecnológicas proporciona o acesso às informações de maneira rápido e fácil, mas o que era para auxiliar na promoção da saúde das pessoas, acabou por ser um dos principais causadores do sedentarismo, principalmente dos jovens e adultos⁽³⁵⁾. O vício em telas faz com que as pessoas procrastinem e deixem de lado fazer muitas coisas, como se movimentar. Esse cenário colabora significativamente para o

aumento das estatísticas relacionada às doenças crônico-degenerativas em resultantes de hábitos de vida não-saudáveis, principalmente no que tange a prática de atividade física na população em geral⁽²⁾. Diante disto, há evidências lógicas para a modificação da orientação oferecida às aulas de Educação Física para um enfoque de educação para a saúde.

Não é tão comum ver jovens em idade escolar com algum tipo de sintomas relacionado a doenças crônico-degenerativa. O fato de não apresentarem esses sintomas não quer dizer que estão isentos aos fatores de risco. O que não pode ser esquecido são as características genéticas herdadas de seus pais, o que pode aumentar em grande a chance de um aparecimento de doenças para aqueles que tem familiares com alguma doença degenerativa⁽³⁶⁾. Portanto essas doenças poderiam ser evitadas ou minimizadas na fase adulta, se hábitos de vidas saudáveis fossem assumidos em idade mais precoce.

Desenvolver programas que mostrem para as crianças e os jovens a importância da prática de atividade física e um estilo de vida saudável, é um dos papéis da escola e principalmente da disciplina de Educação Física, promovendo saúde através de hábitos diários. A prática desses exercícios regular e bem orientada, traz grande benefícios como o aumento do “colesterol benéfico-High Density Lipoproteins (HDL), e a diminuição do colesterol ruim-Low Density Lipoproteins (LDL), como consequência diminui o risco de doenças cardiovasculares e

combate a obesidade (Taylor; Sallis; Needle, 1985), aumenta a vascularização facilitando a nutrição dos tecidos, fortalece os músculos, ossos e tendões, diminui o risco de lesões, aumenta a flexibilidade, aumenta a capacidade respiratória, além de melhora na sensação de bem-estar, reduz a ansiedade, depressão, o estresse e melhora o humor⁽³⁷⁾.

Partindo desse pressuposto, o professor de Educação Física precisa estruturar sua prática pedagógica incluindo junto com a prática esportiva e recreativa estratégias voltadas para a educação e saúde que sobretudo direcionem as crianças e os jovens para um estilo de vida ativo e saudável por toda a vida⁽³⁸⁾. Segundo Darido⁽³⁹⁾, é necessário que o professor em suas aulas ultrapasse os limites do ensino do esporte, da ginástica, da dança, dos jogos, atividades rítmicas, expressivas e conhecimento sobre o próprio corpo e devem ligar essas práticas a uma dimensão procedimental (como se deve saber fazer?), atitudinal (como se deve ser?) e conceitual (o que se deve saber?).

Essas dimensões fornecem ao professor uma autonomia para elaborar estratégias que sejam capazes de despertar o interesse dos alunos pela prática de atividade física, isso facilita para a abordagem de conteúdos como estilo de vida saudável, aptidão física relacionada à saúde, obesidade, doenças crônicas e não transmissíveis, sedentarismo, controle de peso, obesidade, saúde e qualidade de vida, dentre outros⁽⁴⁰⁾. Diante disto o professor atua como mediador e um facilitador no processo ensino aprendizagem, pois necessita

saber lidar com as diferenças individuais dos alunos⁽⁴¹⁾. A Educação Física por fazer parte da área da saúde fornece em sua formação habilidade que tornem o professor capaz de lidar com problemas de saúde pública e conhecer a realidade escolar e social dos alunos influencia no processo de ensino e aprendizagem o que facilita o trabalho do professor em sua prática pedagógica⁽⁴²⁾.

O professor de Educação Física através de seus conhecimentos tem a capacidade de aumentar o alcance de seus conteúdos, por meio da discussão de temas relacionados à educação para a saúde tendo como resultado uma aquisição de um estilo de vida ativo por parte de seus alunos. Estilo esse que vai além da ideia de se somente praticar regularmente exercícios físicos, abrangendo em um estilo mais amplo e completo com hábitos que sejam capazes de mudar tanto seu status de vida como de sua comunidade ao redor. Essa mudança se dar por meio da influência que se consegue exercer na comunidade, despertando nos outros o desejo de praticar atividade/exercício físico, passando assim de uma construção de um estilo de vida individual para o coletivo, por isso é de fundamental importância que o profissional de Educação Física assuma a responsabilidade de criar meios para que essas interações aconteçam⁽⁴⁰⁾. Esses conhecimentos adquiridos pelos alunos são capazes de os tornarem seres ativos, conscientes de sua situação de vida, além do mais revelam à eles a importância da prática regular de atividades físicas, possibilitando

identificar fatores que dificultam aquisição de uma boa qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou ressaltar a importância do papel da Educação Física escolar na prevenção do sedentarismo e de doenças na vida dos estudantes. Além disso, possibilitou identificar como a prática da Educação Física escolar auxilia na prevenção das doenças. Em face de tantas comprovações é imprescindível ressaltar a importância da prática regular de atividade física para a promoção da saúde e a aquisição de uma boa qualidade de vida. Outrossim essa ideia corrobora com o papel da Educação Física, que vai além da promoção da saúde, pois desenvolve o cognitivo, afetivo e motor auxiliando no desenvolvimento integral da criança de maneira autônoma e saudável.

A literatura aponta que a prática regular de exercícios físicos aliada a uma boa alimentação é de grande importância para a manutenção e promoção da saúde, melhora a aptidão física, a capacidade vascular, o controle do peso corporal, ajuda a fortalecer músculos e ossos além de proporcionar um bem estar, porém diante dessas informações ainda pode se perceber na sociedade que muitas pessoas deixam de realizar algum tipo de exercício físico, o que torna a Educação Física escolar uma importante ferramenta para promover uma conscientização sobre a importância de manter um estilo de vida ativo e saudável.

Com isso espera-se que esse trabalho possa obter impacto na forma como é vista a disciplina de Educação Física nas escolas, bem como a conscientização do corpo pedagógico/docente sobre a importância da Educação Física e a efetiva participação dos alunos nessa disciplina, considerasse que as instituições escolares reconheçam a importância do aumento na frequência ou no tempo das aulas de Educação Física, a fim de envolver os alunos a um maior tempo com atividades físicas.

Com perspectiva de apresentar um debate sobre essa questão Educação Física escolar e saúde, levando em conta que os fatores sociais, econômicos, psicológicos, raciais, étnicos e comportamentais influenciam diretamente no aparecimento de problemas de saúde na população, e que esses fatores de riscos podem ser abordados e problematizados com os alunos nas aulas de disciplinas do componente curricular da educação básica, e não somente ser tratado como um tema transversal, a fim de evidenciar o caráter coletivo, social e complexo desse fenômeno.

REFERÊNCIAS

1. Bagnara IC, Lara AdA, Calonego C. O processo histórico, social e político da evolução da Educação Física. *efdeportes*. 2010;15(145).
2. Gualano B, Tinucci T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 2011;25.
3. WHO. Constitution of the World Health Organization. 1946. *Bulletin of the World Health Organization*. 2002;80(12):983.
4. Ferreira KB, Freitas AH, Leal JC, Martins IP. The contribution of physical exercise in the aging process. Seven Editora. 2024.
5. Zago JF, de Brito-Neto JG, Lima LEdM, Villacrez JAR, Teixeira RB, Figueira Junior AJ, et al. Impact of a physical activity program on the quality of life of the elderly. *Brazilian Journal of Health Review*. 2023;6(5):19558-70.
6. Rajado AT, Silva N, Esteves F, Brito D, Binnie A, Araújo IM, et al. How can we modulate aging through nutrition and physical exercise? An epigenetic approach. *Aging*. 2023;15(8):3191-217.
7. Darido SC. Educação Física na escola: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2003.
8. Carvalho YMd. Atividade física e saúde: Onde está e quem é o “sujeito” da relação? *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 2001;22(2).
9. Boccato VRC. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. *Rev Odontol Univ Cidade São Paulo*. 2006;18(3):265-74.
10. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Editora Atlas SA; 2002.
11. Severino AJ. Metodologia do trabalho científico. 2 ed ed. São Paulo: Cortez editora; 2017.
12. Fonseca JJSd. Apostila de metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: João José Saraiva da Fonseca; 2002.
13. Gil AC. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6 ed ed. Barueri: Editora Atlas SA; 2008.
14. BRASIL. LEI Nº 9.394, DE 20 DE DEZEMBRO DE 1996, Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília: Presidência da República, Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos; 1996 [Available from: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm].
15. Ghiralde Junior P. Educação física progressista. São Paulo: Edições Loyola; 2007.
16. Barros Neto TLd. Exercício, saúde e desempenho físico. São Paulo: Atheneu; 2001.
17. Palma A. Exercício físico e saúde; sedentarismo e doença: epidemia, causalidade e moralidade. *Motriz*. 2009;185-91.
18. Araújo PCdS. Prevalência de sedentarismo na população adulta de Firminópolis-Goiás, 2006. Brasília: UNB; 2007.
19. Santos JFS, Cardoso PR, Mattos AD, Antonio T. Atividade física na sociedade tecnológica. *Lecturas: Educación física y deportes*. 2006(94):38.
20. WHO. Diretrizes da oms para atividade física e comportamento sedentário 2020.
21. Giugliano R, Carneiro EC. Fatores associados à obesidade em escolares. *Jornal de Pediatria*. 2004;80.
22. Triches RM, Giugliani ERJ. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Revista de Saúde Pública*. 2005;39:541-7.
23. Santos Guedes UId, Almeida Pereira Ad, Carvalho AFd, Politano H, Oliveira MVA, Viola JC, et al. Obesidade em Escolas: Uma Realidade no Brasil que Pode Estar Associada ao Absenteísmo nas Aulas de Educação Física. *Revista CPAQV—Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida* | Vol. 2020;12(2):2.
24. Barreto Barbosa B, Soraia Pinto M, Passos Meireles AV. Percepção de cuidadores de crianças obesas acerca da obesidade infantil. *SANARE - Revista de Políticas Públicas*. 2018;17(2).
25. Mello EDd, Luft VC, Meyer F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *Jornal de Pediatria*. 2004;80.
26. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida. 7 ed ed. Londrina: Midiograf; 2017. 278 p.
27. Hallal PC, Victora CG, Azevedo MR, Wells JCK. Adolescent Physical Activity and Health. *Sports Medicine*. 2006;36(12):1019-30.
28. Ferreira MS. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. *Revista brasileira de ciências do esporte*. 2001;22(2).
29. Medeiros KB. Sobrepeso e obesidade infantil—um problema de saúde pública em escolas de norte a sul do país. *Enfermagem Brasil*. 2011;10(6):371-6.
30. Booth FW, Gordon SE, Carlson CJ, Hamilton MT. Waging war on modern chronic diseases: primary prevention

through exercise biology. *Journal of Applied Physiology*. 2000;88(2):774-87.

31. Neel JV. Diabetes mellitus: a “thrifty” genotype rendered detrimental by “progress”? *American journal of human genetics*. 1962;14(4):353-62.

32. Booth FW, Krupa DJ. Sedentary death syndrome is what researchers now call America’s second largest threat to public health 2001.

33. Araújo RA, Brito AKA, Silva FMD. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. *Educação Física em revista*. 2010;4(2).

34. Sallis JF, McKenzie TL. Physical Education’s Role in Public Health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1991;62(2):124-37.

35. Rôas YAdS, Reis EJB. Causas e consequências de um estilo de vida sedentário e possibilidades de transformar ao conhecimento de hábitos saudáveis em ações práticas e concretas. *EFDeportes*. 2012;17(168):65-8.

36. Gilliam T, MacConnie S. Coronary heart disease risk in children and their physical activity patterns. *Advances in Pediatric Sports Sciences Biological Issues*. 1984;1:p. 171-87.

37. Berger BG. Psychological Benefits of an Active Lifestyle: What We Know and What We Need to Know. *Quest*. 1996;48(3):330-53.

38. Corbin C, Fox K. Educação Física e Saúde: a aptidão para toda a vida. *Revista Horizonte*. 1986;2(12):205-8.

39. Darido SC, Betti ICR, Ramos GNS, Galvão Z, Ferreira LA, Rodrigues LH, et al. A educação física, a formação do cidadão e os parâmetros curriculares nacionais. *Repositório UFC: UFC*; 2001.

40. Mattos MGd, Neira MG. Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola. São Paulo: Phorte Editora LTDA; 2009.

41. Darido S. Parâmetros Curriculares Nacionais mais Ensino Médio: orientações Educacionais Complementares aos Parâmetros Curriculares Nacionais. Brasília: Secretaria de Educação Média e Tecnológica/MEC; 2002.

42. Oliveira JESd. O papel do professor de educação física nas escolas públicas. Recife: UFPE; 2021.

Observação: os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.