



EXERCÍCIOS FÍSICOS E ESPORTES PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE  
DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Sports and physical exercises for promoting teenagers'  
and children's health

Luciana Prezotto Bróglia<sup>1</sup>, Clauberto de Oliveira Costa<sup>1</sup>,  
Pamela Roberta Gomes Gonelli<sup>1</sup>, Marcelo de Castro César<sup>1</sup>

ISSN: 2178-7514

Vol. 7 | Nº. 2 | Ano 2015

---

RESUMO

**Objetivo:** Esta revisão de literatura buscou verificar a importância do educador físico na prática de exercícios físicos e dos esportes para crianças e adolescentes, mostrando sua capacidade para este trabalho; destacando que seu papel enquanto educador envolve escolas, clubes, centros comunitários, academias, hotéis, hospitais, entre outros, incluindo uma gama de locais onde ele pode ser o mediador no que se refere aos exercícios físicos e esportes. **Materiais e Métodos:** Destacando que o sedentarismo, a falta de exercícios físicos de forma dirigida e regular juntamente com hábitos de vida pouco saudáveis, podem acarretar em prejuízos para a saúde na vida adulta destas crianças. Fazendo necessários trabalhos na saúde pública em busca de alternativas para este quadro que requer cuidados tanto no Brasil como em outros países, incentivando as práticas corporais. **Conclusão:** considerando os indivíduos em seus aspectos fisiológicos, sociológicos e psicológicos. A intervenção do educador físico neste processo tem sua relevância para promoção da saúde e da qualidade de vida de crianças e adolescentes.

**Palavras-chave:** esportes, saúde, qualidade de vida, educação física, crianças, adolescentes.

---

ABSTRACT

**Objective:** This literature review sought to determine the role of the physical educator in physical exercise and sports for children and teens, showing their ability for this work; remembering his role as educator involves not only the school, but clubs, hotels, hospitals, community centers, gyms involving a range of locations where it can be the mediator in relation to exercise and sports. **Materials and Methods:** To be detached that sedentary lifestyle, lack of physical exercises and regular directed along with unhealthy lifestyle habits, so can lead to future health consequences in adult life of these children. Making it necessary to work together relating to public health in the search for alternatives to this framework that requires care in Brazil and in other countries. **Conclusion:** the physical educator intervention in this process has relevance to health promotion and quality of life.

**Keywords:** sports, health, quality of life, physical education, children, adolescents.

---

**Autor de correspondência:**  
Luciana Prezotto Bróglia

Universidade Metodista de Piracicaba  
Rodovia do Açúcar Km 156, Bloco 11,  
Educação Física, Taquaral  
13400-911- Piracicaba, SP- Brasil

E-mail: lpbroglio@unimep.br

<sup>1</sup>Grupo de Pesquisa em Performance Humana, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em  
Educação Física, Faculdade de Ciências da Saúde (FACIS), UNIMEP, Piracicaba, SP, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos e esportes pode melhorar a saúde das pessoas, proporcionando benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. Para esta prática, o educador físico atua como importante agente na promoção da saúde de crianças e adultos.

De acordo com a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) (1) “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”.

A promoção da saúde é um processo de capacitação da comunidade para atuar visando melhora da qualidade de vida e saúde das pessoas, participando no controle deste processo (2).

O educador físico pode utilizar o aprendizado de modalidades esportivas para estimular as crianças e adolescentes a adotarem estilos de vida saudáveis e participação comunitária, que serão de grande importância para melhor qualidade de vida na fase adulta.

Neste artigo de revisão de literatura será abordada a atuação do educador físico na saúde, os prejuízos causados tanto pelo sedentarismo quanto a inatividade física e a relevância que programas de exercícios físicos e esportes têm para promoção da saúde de crianças e adolescentes.

## MÉTODOS

Este texto foi escrito a partir de uma revisão bibliográfica. Para a elaboração do

trabalho, foram utilizados artigos e livros nacionais e internacionais; as bases de dados foram: biblioteca da Universidade Metodista de Piracicaba, Medline, SciELO, PUBMED e Lilacs; os artigos apresentados foram publicados entre os anos de 2008 a 2014. Os descritores utilizados no idioma português foram: esporte, saúde, qualidade de vida, educação física, crianças e adolescentes. Os mesmos termos foram traduzidos para o inglês. Foram citados neste trabalho 18 artigos e o motivo que levou a escolha é que abrangem as palavras-chave e a importância da prática do exercício físico.

## REVISÃO DE LITERATURA

### **Importância dos exercícios físicos e esportes para saúde**

O sedentarismo tem ligação com inatividade física; estudos relatam que o sedentarismo está voltado a baixos percentuais de atividade, essa baixa está associada ao processo da urbanização que está ligada a falta de atividade física fora de casa devido à violência, trânsito intenso levando as crianças e adolescentes a atividades sedentárias; considerando o tempo que elas ficam diante da televisão, vídeo game, computador e celular com pouco gasto energético além de hábitos alimentares pouco saudáveis (3,4,5).

Estão relacionados com várias doenças, como é o caso da obesidade, doença crônica e de etiologia multifatorial, na grande maioria dos

casos ocorre pela associação de fatores genéticos, ambientais e comportamentais. Devido a mudanças nos hábitos de vida das pessoas, incluindo alimentação inadequada e diminuição da atividade física, tem ocorrido aumento da prevalência de obesidade, atingindo valores epidêmicos (6). É caracterizada pelo excesso de gordura no organismo com desproporção na distribuição da gordura pelo corpo, atingindo 33% de crianças e apontada como a segunda causa de morte evitável (7,8). Interfere no desempenho físico de crianças e adolescentes, na aptidão física, na capacidade cardiorrespiratória no qual o aumento da massa de gordura acarreta na redução do consumo máximo de oxigênio (9).

Então diversos países tem recomendado o exercício físico para prevenir e ou lidar com a obesidade e os fatores de risco como problemas cardiovasculares em crianças e jovens na fase escolar, indicando os exercícios físicos de forma planejada e sistematizada juntamente com mudanças nos hábitos saudáveis como a alimentação, previne a obesidade infantil (10).

A OMS (7) recomenda uma hora de exercícios físicos diários com intensidade moderada a elevada de maneira direcionada; onde nas comunidades e organizações que estes jovens estão inseridos consideram a escola e unidades de saúde como locais de oportunidades. Levando em conta que a participação da família no tratamento da obesidade tem sido mais eficaz, apresentando resultados promissores (11).

A prática regular de exercícios físicos, principalmente aeróbios, mas associados a exercícios de força, podem ser benéficos para crianças e adolescentes na prevenção de doenças crônico-degenerativas, havendo apoio e envolvimento da família e da escola (12).

Em estudo de meta-análise, Barufaldi et al. (13) observaram taxas de prevalência de inatividade física que variaram de 14% a 91% para o sexo feminino e 2% a 80% para o masculino, na maioria dos estudos com maior prevalência de inatividade física nas mulheres, sendo que as menores taxas de prevalência foram na Região Sul, e as maiores nas regiões Norte e Nordeste. Portanto, inatividade física pode interferir no desenvolvimento das habilidades e capacidades motoras do indivíduo de forma negativa, principalmente quando refere a crianças e adolescentes, sendo o movimento um dos componentes imprescindíveis para desenvolver as habilidades; para futuramente conseguir executar os movimentos de maneira complexa e específica formando as habilidades esportivas importantes nesta fase da vida.

No entanto, as capacidades motoras dos adolescentes podem ficar restritas sendo pouco vivenciada levando ao atraso pela falta de oportunidades de práticas corporais regulares, pela má qualidade, falta de estímulo e de instruções como também ambientes pouco favoráveis (8). Estudos mostram que a prática de exercícios físicos faz com que se observe melhora nas habilidades e capacidades físicas (14,15).

Outro fator importante é a correlação positiva entre a melhora da física e cognitiva em crianças e adolescentes praticantes de exercício físico (16).

### **O educador físico atuando na saúde**

Um dos profissionais que pode colaborar positivamente com a saúde é o educador físico interferindo diretamente na educação das crianças e jovens da sociedade, incluindo neste processo os seus familiares e ou responsáveis. Um dos aspectos relevantes são o cuidado e preocupação com exercícios físicos saudáveis tanto na sua aplicabilidade, condutibilidade, como na conscientização de uma forma que motive os alunos a fazer exercícios físicos e praticar esportes de forma consciente, sendo informado sobre a importância deles para sua vida, não trazendo danos através de suas práticas como é o caso de treinamentos precoces. É necessário que o educador tenha uma visão focada no comportamento e atitude dos seus alunos, para juntos debaterem refletindo sobre as dificuldades e acontecimentos do momento, favorecendo o processo participativo e minimizando a acomodação, a passividade levando a curiosidade (17). Acreditando que as aulas de Educação Física não podem seguir uma racionalidade lógica sempre igual e inflexível.

A sociedade sobrevive de acordo com as interações que a vida humana é capaz de realizar com o meio ambiente através da me-

dição a qual ela pertence: a sua realidade. Os relacionamentos se dão através da consciência que emerge nos envolvidos no momento presente (18), um momento de mudanças e alterações que de acordo com a saúde e o desenvolvimento das crianças e adolescentes são necessários para a conscientização da saúde coletiva. Com as mudanças deve se pensar nos cursos de graduação em Educação Física que de acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's), compreendem que integram a cultura corporal aos conteúdos historicamente trabalhados, tais como o jogo, o esporte, a dança, a ginástica e a luta. Este conhecimento pautado nos conceitos de corpo e movimento vislumbra que as práticas corporais envolvam o lazer, a expressão de sentimentos, afetos e emoções além de direcionar para que ocorra promoção, recuperação e manutenção da saúde (19).

Os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) utilizam os conceitos das equipes de referência, do apoio matricial e da clínica ampliada (20). Os profissionais do apoio matricial realizam a retaguarda especializada às equipes de referência, ampliando a clínica e favorecendo o trabalho interdisciplinar (21).

Na proposta de vida ativa são propagadas visões que seguem o modelo biomédico hegemônico da saúde, com práticas corporais dissociadas das pessoas e da sua cultura, sendo que a clínica ampliada pode ser uma

contrapartida a esse modelo, com os sujeitos também interferindo ativamente na sua saúde (22).

Recomenda-se ao educador físico fortalecer o seu trabalho na diversidade cultural, saindo do enfoque técnico-pedagógico clássico da Educação Física indo ao encontro da saúde integral (20). O NASF inclui papel com crianças e adolescentes com atenção integral da saúde; afirmando que os movimentos em forma de exercício físico de maneira contínua proporcionam benefícios. Portanto, quando destaca a saúde integral, pensando na atividade física por meio do movimento considera se relação com o corpo cultural que é dotado de significados.

O Ministério de Saúde preconiza que nas práticas corporais devem ser consideradas não apenas as dimensões fisiológicas, mas também as sociológicas e psicológicas (20). Para o educador físico intervir de maneira eficaz nos NASF faz-se necessário uma formação profissional diferenciada para essa atuação (23,24,25).

Em 2014, o Ministério do Esporte, criou o Programa Esporte da Escola, com o objetivo de oferecer cursos de extensão para profissionais que trabalham com crianças e adolescentes, no âmbito de capacitação nas áreas de esporte e práticas corporais, reforçando o trabalho dessas práticas desde a infância, para criar um hábito de vida de diferentes áreas de conhecimento, incluindo os de Educação Física, que atuam de maneira integrada apoiando as equipes de Saúde

da Família, participando junto a elas são compostos por profissionais as práticas e saberes em saúde. São os educadores físicos do Ministério do Esporte que capacitam os monitores do esporte para prescreverem os esportes e práticas corporais (26). Ele pode contribuir no processo de conhecimento sobre a cultura corporal proporcionando a autonomia na vivência prática vindas de diferentes manifestações culturais e esportivas podendo perceber de que forma essas atividades influenciam e transformam a vida cotidiana das crianças e adolescentes.

Na sociedade moderna, o educador físico pode trabalhar em diversos locais, tais como escolas, clubes, centros comunitários, academias, hotéis, hospitais, entre outros; utilizando seu conhecimento, sua prática e sua capacidade; deve atuar na saúde de maneira reflexiva, autônoma e criativa a partir de um procedimento que contemple os envolvidos, abordando às práticas corporais para melhora da saúde e qualidade de vida das pessoas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pensar o esporte como possibilidade para crianças e adolescentes sem o processo de exclusão que pode ocorrer nos esportes de alto-rendimento, mas sim de maneira inclusiva, porque eles têm condições de compreender como seu organismo interage com o meio, desde que, o educador físico seja o mediador para que participem do processo de desenvolvimento. Quanto mais aprendem mais

se sentem instigados à prática e ao contrário também; importante ter uma análise do momento, da realidade que pertencem para explorar suas potencialidades.

Existem vários espaços para o professor trabalhar, faz se necessário uma visão ampliada para suas aulas práticas, sendo além de biológica, mas psicológica e social. Faz se necessário pensar na proposta de uma Educação Física, tendo a possibilidade de um profissional predisposto as mudanças que ocorrem na atualidade, que difere de forma transformadora sobre os exercícios físicos e o esporte que tem sofrido alterações nos últimos tempos; como também a concepção e o entendimento por parte das crianças e adolescentes no que diz respeito ao corpo em movimento, a saúde, o bem estar; dentro de um contexto que ambos façam parte do processo, tanto os educadores quanto os educandos para promoção da saúde e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

1. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Constituição da Organização Mundial da Saúde– 1946. Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>>, acesso em 09/09/2014.
2. CARTA DE OTTAWA. Primeira Conferência Internacional sobre promoção da saúde. Ottawa, Canadá, 21 novembro de 1986.
3. DIAS, P.J.P.; DOMINGOS, I.P.; FERREIRA, M.G.; MURARO, A.P.; SICHIERI, R.; GONÇALVES- SILVA, R. M.V.; Prevalência e fatores associados aos comportamentos sedentários em adolescentes. *Revista Saúde Pública* vol. 48, no 2 SP, Apr. 2014.

4. LIMA, N.N.; SILVA, R.U.; POMPÍLIO, R.G.S; QUEIROZ, D.R.; FREITAS, C.M.S.M. Perfil sociodemográfico e de atividade física em adolescentes escolares. *Revista brasileira de ciências da saúde* ano12, no 39 jan/mar 2014.
5. CAMPELO, R. C. V.; COSTA, D. C. C.; SILVA, F. S.; ARAUJO, R. V.; CAVALCANTI, M. M. A. S.; SILVA, A. R. V.; LANDIM, M. B. P. Fatores de risco para aterosclerose em adolescentes brasileiros. *Revista Int. Ciências e Saúde*, vol. 1, no 1, p. 21-29, Teresina, 2014.
6. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, DEPARTAMENTO DE NUTROLOGIA. *Obesidade na infância e na adolescência- Manual de orientação*. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 2008.
7. WORLD HEALTH ORGANIZATION – Health for the World’s Adolescents. A second chance in the second decade – 2014. Disponível em: < [www.who.int/adolescent/second-decade](http://www.who.int/adolescent/second-decade) >, acesso em 08 de setembro de 2014.
8. GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C.; GOODWAY, J.D. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. Porto Alegre: AMGH; 2013.
9. GOMES, K.B.; CARLETTI, L.; PEREZ, J.A. Desempenho em teste cardiopulmonar de adolescentes: peso normal e excesso de peso. *Revista brasileira de medicina do esporte* vol.20 no 3-mai/jun 2014.
10. CEZA, C.C.; SBRUZZI, G.; RIBEIRO, R.A.; BARBIEIRO, S.M.; PETKOWIKS, R.O.; EIBEL, B.; MACHADO, N.B.; MARQUES, R.V.; TORTATO, G.; SANTOS, T. J.; CARINANA, L.; SCHAAN B. D.; PELLANDA, L.C. “Physical activity and cardiovascular risk factors in children: meta- analysis of randomized clinical trials”. *Review Preventive Medicine* (2014), journal homepage: [www.elsevier.com/locate/ypmed](http://www.elsevier.com/locate/ypmed)
11. SICHIERI, R.; SOUZA, R.A. Estratégias para a prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, v.24, supl.2, p. S209-234, 2008.
12. ROSSETTI, M.B.; BRITTO, R.R.; NORTON, R.R. Prevenção primária de doenças cardiovasculares na obesidade infantojuvenil: efeito anti-inflamatório do exercício físico. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v.15, n.6, p.472- 475, 2009.



13. BARUFALDI, L.A.; ABREU, G.A.; COUTINHO, E.S.F.; BLOCH, K.V. Meta-analysis of the prevalence of physical inactivity among Brazilian adolescents. *Cadernos de Saúde Pública*, v.28, n.6, p. 1019-1032, 2012.
14. WALTHER, C.; GAEDE, L.; ADAMS, V.; GELBRICH, G.; LEICHTLE, A.; ERBS, S.; SONNABEND, M.; FIKENZER, K.; KÖRNER, A.; KIESS, W.; BRUEGEL, M.; THIERY, J.; SCHULER, G. Effect of increased exercise in school children on physical fitness and endothelial progenitor cells: a prospective randomized trial. *Circulation*, v.120, n.22, p.2251-2259, 2009.
15. LEE YH, SONG YW, KIM HS, LEE SY, JEONG HS, SUH SH, HONG YM. The effects of an exercise program on anthropometric, metabolic, and cardiovascular parameters in obese children. *Korean Circulation Journal* 2010;40(4):179-184.
16. DAVIS EE, PITCHFORD NJ, LIMBACK E. The interrelation between cognitive and motor development in typically developing children aged 4–11 years is underpinned by visual processing and fine manual control. *Brit J Psychol* 2011; 102(3):569–584.
17. RODRIGUES, H.A.; DARIDO, S.C. O livro didático na Educação Física escolar: a visão dos professores. *Revista Motriz*, Rio Claro, v. 17 n.1, p. 48-62, jan/mar, 2011.
18. ALVES, R. A gestação do Futuro. Editora: Papirus, Campinas, SP, 1987.
19. BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Secretaria de Ensino Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.
20. BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Diretrizes do NASF - Núcleo de Apoio a Saúde da Família. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.
21. CAMPOS, G.W.S.; DOMITTI, A.C. Apoio matricial e equipe de referência: uma metodologia para gestão do trabalho interdisciplinar em saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, v.23, n.2, p.399-407, 2007.
22. FREITAS, F.F.; CARVALHO, Y.M.; MENDES; V.M. Educação Física e Saúde: aproximações com a “Clínica Ampliada”. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v.35, n.3, p.639-656, 2013.
23. PEDROSA, O.P.; LEAL, A.F. A inserção do profissional de Educação Física na estratégia saúde da família em uma capital do norte do Brasil. *Movimento*, v.18; n.2, p.235-253, 2012.
24. SANTOS, S.F.S.; BENEDETTI, T.R.B. Cenário de implantação do Núcleo de Apoio a Saúde da Família e inserção do profissional de Educação Física. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v.17, n.3, p.188-194, 2012.
25. SOUZA, S.C.; LOCH, M.R. Intervenção do profissional de educação física nos Núcleos de Apoio à saúde da Família em municípios do norte do Paraná. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v.16, n.1, p.5-10, 2011.
26. GONSÁLEZ, J. F.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. Esporte de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote: badminton, peteca, tênis de campo, tênis de mesa, voleibol, atletismo 2. Editora: Eduem, Maringá, SP, 2014.