A IMPORTÂNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E COMBATE AO SEDENTARISMO

JANICE DAS GRAÇAS DE JESUS ALVES

RESUMO:

Atualmente, com o estilo de vida cada vez mais sedentário e a prevalência de doenças relacionadas ao sedentarismo, como a obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, a prática de atividades físicas torna-se ainda mais importante. O objetivo deste artigo é destacar a relevância das aulas de Educação Física na promoção da atividade física e no combate ao sedentarismo. A metodologia utilizada para desenvolver este artigo consistiu na revisão de literatura, buscando informações e estudos que destacassem a importância das aulas de Educação Física na promoção da atividade física e no combate ao sedentarismo. Foram consultadas diversas fontes, incluindo artigos científicos, livros e sites especializados. É fundamental que as pessoas incluam a atividade física em sua rotina diária, seja por meio da prática de esportes, exercícios aeróbicos, musculação, dança ou qualquer outra forma de movimentar o corpo. As aulas de Educação Física desempenham um papel fundamental na promoção da atividade física e no combate ao sedentarismo.

PALAVRAS-CHAVE: Sedentarismo; Atividades Físicas; Educação Física.

1 INTRODUÇÃO

Ao realizar uma atividade física ocorre um processo complexo que envolve a interação de diversas substâncias e estruturas do corpo humano. Para a movimentação do corpo humano o sistema nervoso central envolve a comunicação de diferentes estruturas musculares e neurais, desencadeando uma série de eventos bioquímicos que resultam na contração muscular (ACHOUR JUNIOR, 2002).

O movimento e/ou atividade física constante é essencial para a vida e para o funcionamento do universo como um todo. Sem movimento, não haveria crescimento, reprodução, comunicação, troca de energia e matéria, entre outras funções vitais (SILVA, COSTA; 2011)

No corpo humano, por exemplo, o movimento é fundamental para a circulação sanguínea, respiração, digestão, locomoção e várias outras funções fisiológicas. A falta de movimento ou a restrição de movimentos pode levar a problemas de saúde e até mesmo à morte.

"Uma árvore que não é flexível quebra com uma tempestade, uma folha quando cai no chão fica seca e dura; um corpo morto é rígido. Já a folha que fica na árvore é mais flexível, assim como um bebê ou um brotinho de planta. Eles estão no início de sua jornada, ainda flexíveis e se preparando para moldar-se aos recipientes da vida" (ESPINDOLA, 2018).

Portanto, pode-se dizer que o movimento é uma característica fundamental da vida e do universo, e sua presença em todos os níveis de organização é imprescindível para o equilíbrio e a harmonia do mundo.

Durante a infância, o corpo humano passa por um intenso período de crescimento e desenvolvimento, e o movimento desempenha um papel crucial neste processo. Através da prática de atividades físicas e brincadeiras, as crianças exploram e experimentam diferentes movimentos, desenvolvendo a coordenação motora, a força, a flexibilidade e o equilíbrio (FARIA, 2016).

Além disso, a atividade física na infância desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças crônicas, obesidade e problemas de saúde mental. Estudos mostram que crianças que praticam atividades físicas regularmente têm maior capacidade de concentração, melhor desempenho acadêmico e maior autoestima.

É importante incentivar e promover a prática de atividades físicas desde a infância, para que as crianças possam desenvolver hábitos saudáveis que irão acompanhá-las ao longo da vida. O movimento é essencial para a saúde e o bem-estar físico e mental, e deve ser valorizado e incorporado no dia a dia de todas as pessoas, desde a mais tenra idade (ESPINDOLA, 2018).

A obesidade é considerada uma epidemia global, sendo um dos problemas de saúde pública mais urgentes da atualidade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade atingiu níveis alarmantes em todo o mundo, com cerca de 39% da população adulta acima do peso e 13% obesa.

No Brasil, a situação não é diferente, com mais da metade da população acima do peso e cerca de 20% obesa. A obesidade está associada a diversas doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e câncer, representando um grande desafio para os sistemas de saúde.

A falta de atividade física, a má alimentação, o sedentarismo e o acesso fácil a alimentos ultraprocessados são fatores que contribuem para o aumento da obesidade. É fundamental que governos, profissionais de saúde e a sociedade como um todo trabalhem juntos para combater essa epidemia e

promover hábitos saudáveis (SILVA, COSTA; 2011).

A Educação Física é uma disciplina fundamental no currículo escolar, pois tem o propósito de promover a saúde e o bem-estar dos alunos, incentivando a prática de atividades físicas e combatendo o sedentarismo. Através das aulas de Educação Física, os alunos têm a oportunidade de desenvolver suas habilidades motoras, aprender sobre os benefícios da atividade física e adquirir hábitos saudáveis que irão contribuir para a sua qualidade de vida (OLIVEIRA, 2006).

Além disso, as aulas de Educação Física são uma forma de combater o sedentarismo, que é um dos principais problemas de saúde da atualidade. Promover a prática regular de atividades físicas desde a infância é fundamental para prevenir esses problemas e garantir a saúde e o bem-estar dos alunos.

O objetivo deste artigo é destacar a relevância das aulas de Educação Física na promoção da atividade física e no combate ao sedentarismo.

A metodologia utilizada para desenvolver este artigo consistiu na revisão de literatura, buscando informações e estudos que destacassem a importância das aulas de Educação Física na promoção da atividade física e no combate ao sedentarismo. Foram consultadas diversas fontes, incluindo artigos científicos, livros e sites especializados.

A estrutura do trabalho foi organizada da seguinte forma:

A Importância da Atividade Física na Evolução da Sobrevivência Humana: aborda a importância da atividade física na evolução da sobrevivência humana. Ao longo da história,

Importância da atividade física e combate ao sedentarismo: abordagem sobre os impactos negativos do sedentarismo na saúde e benefícios da prática regular de exercícios físicos.

Papel das aulas de Educação Física: destaque para a importância das aulas de Educação Física no contexto escolar, como forma de estimular a prática de atividade física desde a infância e adolescência, bem como promover as oportunidades para uma cultura de atividade física nas escolas.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 A Importância da Atividade Física na Evolução da Sobrevivência Humana

A atividade física é essencial para manter o funcionamento equilibrado do nosso corpo. Ela ajuda a regular o metabolismo, melhorar a circulação sanguínea, fortalecer o sistema imunológico e mantem a saúde.

Além disso, a prática regular de atividades/exercícios físicos ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, promovendo o bem-estar mental. Também contribui para a melhora da postura, da coordenação motora e da flexibilidade, prevenindo lesões musculoesqueléticas (SILVA, COSTA; 2011)

Movimentar-se regularmente é fundamental para manter o corpo saudável e fortalecer a nossa capacidade de defesa contra doenças.

A atividade física é uma manifestação cultural que acompanha a humanidade desde os seus primórdios, o ato de movimentar o corpo representa como as pessoas se expressam, comunicam, mexem, trabalham, aprendem, compreende o mundo e suas sensações (LIMA, 2005).

As primeiras civilizações praticavam atividades físicas para a sua sobrevivência, as sociedades pré-históricas usavam sua força, resistência e velocidade para caça e proteção de seus lares (OLIVEIRA, 2006).

Dessa forma, a atividade física era essencial para garantir a obtenção de alimentos, a defesa contra predadores e inimigos, e a realização de deslocamentos em busca de novos locais para habitar.

Os primeiros povos também utilizavam a atividade física como forma de expressão cultural e social. Danças, rituais e competições esportivas eram comuns em muitas sociedades antigas, servindo não apenas como meio de entretenimento, mas também como forma de fortalecimento do grupo e celebração de conquistas e tradições.

Além disso, a prática de atividades físicas estava muitas vezes ligada a crenças religiosas e espirituais, sendo realizada em rituais de culto aos deuses, em busca de proteção divina ou para purificação do corpo e da alma.

Com o passar do tempo, os exercícios físicos eram utilizados como preparação para guerra, ao longo da história, diferentes civilizações desenvolveram seus próprios métodos de treinamento físico para preparar seus exércitos para a guerra. Esses treinamentos eram realizados regularmente e de forma disciplinada, visando garantir a segurança e a sobrevivência da nação.

As atividades físicas eram variadas e incluíam corridas, saltos, levantamento de pesos, lutas e treinamentos com armas. Os soldados também praticavam técnicas de camuflagem e estratégias de guerra, como emboscadas e táticas de ataque surpresa, com o intuito de atacar e se defender contra possíveis invasões inimigas. Além disso, os

exercícios físicos também eram importantes para manter a saúde e o condicionamento físico dos soldados, aumentando a resistência e evitando lesões durante os combates (OLIVEIRA, 2006).

Assim, a atividade física desempenhava um papel fundamental na vida das primeiras civilizações, contribuindo para a sua sobrevivência, desenvolvimento social e cultural, e garantindo sua conexão com a natureza e o mundo que as cercava, ou seja, o movimento corporal foi determinante para a sobrevivência animal que possibilitou a exploração de diferentes ambientes e a adaptação a mudanças no ambiente. Esse processo é coordenado e controlado pelo sistema nervoso central, que recebe informações sensoriais do ambiente e do próprio corpo para ajustar os movimentos de acordo com as necessidades do animal, o cérebro envia sinais elétricos através dos neurônios até os músculos, estimulando sua contração e movimento (BARROS NETO, BOZZA SOARES; 2014).

Além disso, a mobilidade também está relacionada à capacidade de aprendizado e memória dos animais. Através da prática e da repetição de movimentos, os animais desenvolvem habilidades motoras e criam padrões de movimento que facilitam suas atividades diárias, que são essenciais para a adaptação e manutenção da vida no planeta (GALLO, 2020).

Com o passar dos anos, a prática de exercícios físicos foi se desenvolvendo e se diversificando, passando a ser valorizada também por seus benefícios para a saúde e bem-estar das pessoas. Na Grécia Antiga, por exemplo, a prática de exercícios físicos era parte essencial da educação dos jovens, sendo valorizada não só pela sua importância para a saúde do corpo, mas também para o desenvolvimento da mente e do espírito.

Durante a Idade Média, a prática de exercícios físicos foi bastante limitada devido às condições de vida da época, marcada por guerras, epidemias e escassez de alimentos. No entanto, os exercícios físicos continuaram a ser praticados por soldados e cavaleiros, sendo essenciais para o treinamento militar e a preparação para batalhas (BARROS NETO, BOZZA SOARES; 2014).

Com o Renascimento e a era moderna, a prática de exercícios físicos ganhou mais destaque e se tornou uma prática mais popular entre as pessoas, sendo associada à busca pela saúde, beleza e bem-estar. A partir do século XIX, com o surgimento da Educação Física como disciplina escolar, a prática de exercícios físicos passou a ser valorizada como parte integrante da formação das crianças e jovens, contribuindo para o desenvolvimento físico, mental e social.

Hoje em dia, a prática de exercícios físicos é amplamente difundida e valorizada pela sociedade, sendo reconhecida como essencial para a prevenção de doenças, a melhora da qualidade de vida e a promoção da saúde física e

mental. Diversas modalidades de exercícios físicos são praticadas em academias, clubes, parques e espaços públicos, atendendo às diferentes necessidades e preferências das pessoas (GALLO, 2020).

Em suma, o exercício físico tem uma longa história na sociedade, evoluindo ao longo dos séculos e se tornando parte integrante da cultura e do estilo de vida das pessoas. Seja pela busca pela sobrevivência, pela saúde, pelo bem-estar ou pela estética, a prática de exercícios físicos permanece como uma atividade essencial para a vida humana.

2.2 Importância da Atividade Física e Combate ao Sedentarismo

A vida contemporânea se caracteriza pela constante correria, excesso de trabalho, uso frequente de tecnologia e falta de tempo para atividades físicas. Isso tem levado cada vez mais pessoas a adotarem um estilo de vida sedentário, ou seja, passam a maior parte do tempo sentadas, seja trabalhando em frente ao computador, assistindo televisão, usando o celular ou dirigindo (CELICH, SPADARI; 2008).

O sedentarismo é um dos maiores problemas de saúde da atualidade, e a falta de atividade física regular está associada a inúmeros riscos para a saúde. A inatividade física tem sido relacionada a um maior risco de desenvolver doenças crônicas como obesidade, diabetes, hipertensão, ansiedade, doenças cardiovasculares, baixa imunidade, doenças pulmonares, esteatose hepática não alcoólica, distúrbios do sono, transtornos do humor, dislipidemias, síndrome metabólica, aterosclerose e até mesmo alguns tipos de câncer (POVOAS, et al., 2015).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo aliado a má alimentação é principal causa da obesidade, caracterizada pelo excesso de gordura corporal depositada em diferentes partes do corpo, podendo ocasionar vários fatores de risco para a saúde

No Brasil, estima-se que cerca de 45% da população seja sedentária, ou seja, não pratica atividades físicas regularmente. Isso coloca o país em uma situação preocupante, já que o sedentarismo está diretamente associado ao aumento da incidência de doenças crônicas (IBGE, 2020).

Segundo dados da pesquisa Ministério do Esporte (2015), a população brasileira sedentária é de 67 milhões de pessoas em

todo o país, sendo que o índice de sedentarismo entre as mulheres é maior do que o dos homens, com 50,4% contra 41,2%. Somente 25,6% da população brasileira praticam esportes e 28,5% realizam alguma atividade física. Entre os motivos apresentados para a inatividade estão a falta de tempo, motivação e a famosa preguiça.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é necessário realizar a atividade física pelo menos 3 vezes por semana, pelo menos com 30 minutos. A pesquisa realizada pelo Ministério do Esporte (2015) aponta que a população mais jovem é mais apta a atividade física. Nas faixas etárias entre 15 e 19 anos 32,7% se declararam sedentários, já na faixa etária entre 20 e 24 anos o número de sedentários sobe para 38,1%. E conforme a idade avança a taxa de sedentarismo vai aumentando, como observado na figura 1 a seguir.

Estes estudos são preocupantes e mostram que o sedentarismo é mais comum em países desenvolvidos, onde o estilo de vida é mais sedentário e as pessoas passam longas horas sentadas em frente a computadores ou televisões (MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2015).

Além dos problemas de saúde individual, o sedentarismo também impacta a saúde pública, aumentando os custos com tratamentos médicos e medicamentos, e sobrecarregando o sistema de saúde. A sociedade como um todo também sofre com os efeitos do sedentarismo, pois isso pode resultar em perda de produtividade no trabalho e aumento da necessidade de afastamentos por problemas de saúde (OMS, 2022).

Figura 1: Sedentários por Faixa Etária



Fonte: Ministério do Esporte, 2015.

Entretanto, sabe-se a oportunidade à atividade física orientada não são igualitários para todas as pessoas, existem marcadores sociais que limitam e até impossibilitam o acesso a determinados grupos sociais ao estilo de vida ativo.

Alguns dos principais marcadores sociais que podem influenciar o acesso à atividade física orientada incluem o nível socioeconômico, a localização geográfica, a idade, o gênero, a etnia e a deficiência. Pessoas que vivem em áreas com pouca infraestrutura esportiva, com altos índices de violência ou com falta de segurança, por exemplo, podem ter dificuldade em encontrar espaços adequados para a prática de atividades físicas.

Além disso, o custo de participar de programas ou academias de atividade física orientada pode ser um obstáculo para pessoas de baixa renda. Questões como falta de tempo devido a jornadas de trabalho extenuantes, cuidado de filhos ou idosos, falta de transporte e falta de informação também podem dificultar o acesso de certos grupos à prática regular de exercícios.

Para combater o sedentarismo e dar o primeiro passo em direção a uma vida mais ativa e saudável foram instituídos o Dia Mundial da Atividade Física (6 de abril) e o Dia Mundial da Saúde (7 de abril), a fim de informar sobre os riscos de se manter inativo e refletir sobre os hábitos de vida e buscar maneiras de incorporar mais movimento e exercícios na rotina diária. Pequenas mudanças como caminhar mais, praticar esportes, fazer atividades ao ar livre ou até mesmo realizar exercícios em casa podem fazer uma grande diferença na nossa saúde e qualidade de vida (OMS, 2020).

O sedentarismo é considerado uma doença e a sua conscientização sobre os problemas causados na saúde individual, pública, na sociedade é de responsabilidade da criação de políticas públicas que visam garantir o acesso igualitário à atividade física orientada para todos os grupos sociais. Por isso, a importância das aulas de Educação Física nas instituições escolares. Também é importante incluir a criação e manutenção de espaços públicos adequados para a prática de exercícios, a oferta de programas gratuitos ou subsidiados, a promoção de atividades físicas adaptadas para pessoas com deficiência, a conscientização e educação sobre a importância da atividade física, entre outras medidas (PÓVOAS, et al., 2015).

Ao garantir o acesso igualitário à atividade física orientada, é possível contribuir para a promoção da saúde e qualidade de vida de toda a população, prevenindo doenças e contribuindo para a inclusão social e o bem-estar de todos.

O principal remédio para o sedentarismo (doenças não transmissíveis) é a prática regular de atividade e/ou exercício físico, que deve ser orientado por um profissional capacitado.

Portanto, é fundamental combater o

sedentarismo e incentivar a prática regular de atividades físicas, seja por meio da prática de esportes, exercícios aeróbicos, musculação, pilates, yoga, entre outras modalidades. É importante ressaltar que é preciso encontrar uma atividade que seja prazerosa e que se encaixe na rotina de cada pessoa, para que a prática se torne um hábito saudável e duradouro (CELICH, SPADARI; 2008).

Por isso, é essencial que as pessoas se conscientizem sobre a importância de se manter ativas e adotar hábitos saudáveis. A prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde, como a melhora da disposição, da qualidade do sono, da saúde mental e do bem-estar geral. Além disso, a atividade física pode auxiliar na prevenção de várias doenças e na manutenção de um peso saudável.

2.3 Papel das aulas de Educação Física

A Educação Física é uma disciplina fundamental no currículo escolar, tendo um papel crucial no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional dos alunos. No contexto escolar essa disciplina contribui para a promoção da saúde e do bem-estar dos alunos, além de estimular a prática de atividade física desde a infância e adolescência (OLIVEIRA, 2006).

É durante as aulas de Educação Física que os alunos têm a oportunidade de experimentar diferentes modalidades esportivas, desenvolver habilidades motoras, aprender sobre saúde e nutrição, além de promover a integração social e o trabalho em equipe.

Além disso, as aulas de Educação Física também ajudam no desenvolvimento cognitivo dos alunos, melhorando a concentração, a memória e a capacidade de aprendizagem. Estudos mostram que a prática regular de atividade física está diretamente relacionada com um melhor desempenho acadêmico, pois estimula o cérebro e melhora a função cognitiva (FARIA, 2016).

Durante a prática de exercício físico, o corpo humano trabalha de forma integrada e coordenada, envolvendo a interação dos sistemas nervoso, endócrino, cardiovascular, digestivo, respiratório, metabólico, imunológico e esquelético (ACHOUR JUNIOR, 2002).

Dessa forma, a atividade física não é só benéfica para os músculos, mas sim, para todo o organismo humano, contribuindo para o aumento da massa muscular, fortalecimento dos ossos, melhora da postura e da flexibilidade, prevenção de lesões musculares e articulares, controle do peso e da pressão arterial, diminuição do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, entre outros.

Durante o exercício, o ritmo cardíaco e a respiração aceleram para fornecer oxigênio e nutrientes aos músculos, promovendo o fortalecimento do sistema cardiorrespiratório. (ACHOUR JUNIOR, 2002).

Ao se exercitar o corpo são liberados neurotransmissores, substâncias químicas cerebrais e hormônios que atuam nas emoções, proporcionando a sensação de bem-estar e de alívio das tensões do corpo, e consequentemente ocorre uma melhora significativa no estado de ânimo. Após algumas semanas de treino regular, os indivíduos apresentam mais energia e disposição para realizar as atividades cotidianas (ACHOUR JUNIOR, 2002).

Logo, a prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para o corpo e a mente. Os exercícios ajudam a fortalecer os músculos, melhorar a capacidade cardiorrespiratória, aumentar a flexibilidade e a coordenação motora, além de contribuir para a redução do estresse e da ansiedade (LIMA, 2005).

Portanto, é essencial que as aulas de Educação Física sejam valorizadas e incentivadas nas escolas, para que os alunos possam adquirir hábitos saudáveis desde cedo e se tornarem adultos mais ativos e saudáveis. É fundamental que a Educação Física seja integrada ao currículo escolar de forma planejada e estruturada, para que os benefícios da prática de atividade física sejam alcançados em todas as etapas da vida dos alunos.

Dessa forma, as aulas de Educação Física é uma oportunidade para promover uma cultura de atividade física nas escolas. Além, do engajamento de parcerias com instituições esportivas e organizações da sociedade civil, que podem oferecer suporte e recursos para a promoção da atividade física nas escolas. Programas de voluntariado, aulas práticas em clubes esportivos ou visitas a academias podem ser estratégias interessantes para envolver os alunos e incentivá-los a adotar um estilo de vida mais ativo.

3 CONCLUSÃO

Por meio deste artigo, espera-se destacar a importância das aulas de Educação Física como um importante instrumento na promoção da saúde e qualidade de vida, incentivando a prática regular de atividade física desde a infância e contribuindo para o combate ao sedentarismo.

Os impactos negativos do sedentarismo na saúde são evidentes. O corpo humano foi feito para se movimentar e a falta de atividade física pode causar uma série de problemas físicos e psicológicos. Além disso, o sedentarismo está diretamente relacionado ao aumento do peso corporal, o que

pode levar à obesidade e todas suas consequências negativas para a saúde.

A atividade física um processo natural da humanidade, que vem se aperfeiçoando com a prática de exercícios físicos e esportes, essencial para manter a saúde em dia e prevenir uma série de doenças. Por isso, é importante dedicar um tempo do dia para se movimentar e cuidar do corpo, garantindo assim uma vida mais saudável e equilibrada.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JUNIOR, Abdallah. Exercícios de Alongamento: Anatomia e Fisiologia. Editora: Manole, 2002.

BARROS NETO, T. L., BOZZA, R., SOARES, E. T. (2014). História da Prática de Atividade Física: Uma Reflexão Sobre os Séculos XIX e XX. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 22(4), 143-150.

CELICH, L. S.; SPADARI, G. Estilo de vida e saúde: condicionantes de um envelhecimento saudável. Cogitare Enferm, v.13, v. 2, p. 252-260. 2008.

ESPINDOLA, Bruno Milanez. A importância de movimentar o corpo. Artigo de Fisioterapia do CEMPS – Tijucas/SC, 2018. Disponível em: (tijucas.sc.gov.br)

FARIA, Bruna Barcelos; COSTA, Costa, Célia Regina Bernardes. Educação Física e atividade Lúdica: O papel da ludicidade no desenvolvimento Infantil. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 1. Vol. 9. pp. 136-155, outubro / Novembro de 2016.

GALLO, S. Corpo ativo e filosofia. In: MOREIRA, W. W. (Org.). Século XXI: a era do corpo ativo. Campinas, SP: Papirus, 2020.

IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 40,3% dos adultos são considerados sedentários no Brasil. Agência Brasil, Publicado em 18/11/2020. Disponível em: (ebc.com.br)

LIMA, Eloísa Rodrigues; SANTOS, Herbenia Oliveira; ARAÚJO, Vilma Coelho.

Corporeidade e movimento. Trabalho de Conclusão de Curso Pedagogia.

Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, 2005

MINISTÉRIO DO ESPORTE. 45,9% dos brasileiros não praticam esportes ou atividades físicas, afirma pesquisa. 23 de junho de 2015. Disponível em: https://oimparcial.com.br/noticias/2015/06/459-dos-brasileiros-nao-praticamesportes-ou-atividades-fisicas-afirma-pesquisa/

OLIVEIRA, V. M. O que é Educação Física.11ed. São Paulo: Brasiliense, 2006.

OMS (Organização Mundial de Saúde). Falta de atividade física pode causar doenças em 500 milhões de pessoas até 2030. Publicado em 19 outubro 2022.

PÓVOAS, S.C.A., et al. (2015). Sedentarismo e problemas de saúde em adultos: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 20(5), 538-549.

SILVA, P. V.; COSTA Jr., A.L. Efeitos da atividade física para saúde de crianças e adolescentes. Psicologia Argumento, Curitiba, Vol 29, n.64, jan/mar 2011.