

EXPERIÊNCIAS EXITOSAS DE ESTÁGIOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E CUIDADO INTEGRAL

Organizadores:

Cesário Rui Callou Filho
Cristiane Gomes de Souza Campos
Júlio Cesar Barbosa de Lima Pinto
Maria Salete Bessa Jorge





Experiências Exitosas de Estágios em Educação Física na Promoção da Saúde e Cuidado Integral

Organizadores

Cesário Rui Callou Filho

Cristiane Gomes de Souza Campos

Júlio Cesar Barbosa de Lima Pinto

Maria Salete Bessa Jorge

Fortaleza
2025

REITOR

Prof. Ms. Cláudio Ferreira Bastos

**PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO
FINANCEIRO**

Prof. Dr. Rafael Rabelo Bastos

**PRÓ-REITOR DE RELAÇÕES
INSTITUCIONAIS**

Prof. Dr. Cláudio Rabelo Bastos

PRÓ-REITORA ACADÊMICA

Prof.^a Ms. Mirele Cavalcante da Silva

**PRÓ-REITORA DE EDUCAÇÃO A
DISTÂNCIA**

Prof.^a Dr.^a Luciana Rodrigues Ramos

**PRÓ-REITORA DE PLANEJAMENTO
DE ENSINO**

Prof.^a Dr.^a Andrea Cristina da Silva
Benevides

PRÓ-REITOR DE INFRAESTRUTURA

Prof. Ms. José Pereira de Oliveira

COORDENAÇÃO

Prof. Dr. Samuel Ramalho Torres Maia
Prof.^a Ms. Mirele Cavalcante da Silva

CAPA E PROJETO GRÁFICO

Francisco Cleuson do Nascimento
Luan Araujo Rocha da Silva

**DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA
PUBLICAÇÃO (CIP)**
Centro Universitário UniAteneu, CE, Brasil.

C163e Callou Filho, Cesário Rui.

Experiências exitosas de estágios em Educação Física na promoção da saúde e cuidado integral / Cesário Rui Callou Filho *et al.* – 1 ed. – Fortaleza (CE): Editora UniAteneu, 2025.
101p.

Sistema requerido: Adobe Acrobat Reader.

Modo de acesso: <<https://editora.uniateneu.edu.br/>>

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-986251-3-9

DOI: <https://doi.org/10.71136/978-65-986251-3-9>

1. Educação física. 2. Promoção da saúde. I. Callou Filho, Cesário Rui. II. Campos, Cristiane Gomes de Souza. III. Pinto, Júlio Cesar Barbosa de Lima. IV. Jorge, Maria Salete Bessa. V. Título.

CDD 613.7

© 2025 - Editora UniAteneu – Os autores enviaram o conteúdo para publicação de acesso aberto, sob os termos e condições da Licença de Atribuição Creative Commons 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Esta licença permite que outros autores distribuam, adaptem e criem a partir do seu trabalho, desde que lhe atribuem o devido crédito pela criação original. Os textos assinados, tanto no que diz respeito à linguagem como ao conteúdo, são de inteira responsabilidade dos autores e não expressam, necessariamente, a opinião do Centro Universitário Ateneu.

Centro Universitário UniAteneu

BR-116, 9955 - Messejana, Fortaleza - CE, 60842-395

Fone: 0800 006 1717 – Homepage: editora.uniateneu.edu.br/

PREFÁCIO

A educação física, historicamente associada à promoção da saúde, ao movimento e ao esporte, encontra na saúde coletiva um campo fértil para ampliar seu alcance e reafirmar seu papel social. Mais do que o desenvolvimento físico, a prática profissional neste contexto exige sensibilidade para compreender as múltiplas dimensões da vida, o impacto dos determinantes sociais da saúde e a importância de intervenções interdisciplinares.

Este e-book nasce da convergência entre teoria e prática, apresentando reflexões e experiências vivenciadas por estudantes de educação física em estágios e atividades acadêmicas realizadas para além da sala de aula. São narrativas, estudos e análises que revelam o potencial transformador da atuação em espaços comunitários, unidades de saúde, instituições sociais e ambientes não convencionais, onde o diálogo com outras áreas e a escuta ativa da comunidade se tornam ferramentas indispensáveis.

Ao longo dos capítulos, o leitor encontrará relatos que demonstram que a formação acadêmica vai muito além do cumprimento de horas obrigatórias: trata-se de um processo vivo, construído no encontro com pessoas, culturas e realidades diversas. Cada vivência compartilhada aqui representa não apenas um momento de aprendizado técnico, mas também de desenvolvimento humano, ético e crítico.

Que esta obra inspire novos olhares para a educação física, fortalecendo seu compromisso com a promoção da saúde, a equidade e a cidadania. Que sirva, ainda, como convite para que estudantes, docentes e profissionais se engajem em práticas cada vez mais integradas e comprometidas com as necessidades reais da população.

Raquel de Souza Lima Arruda - Secretaria Municipal de Saúde de Fortaleza/Ceará

Cristiane Gomes de Souza Campos - Coordenadora do Curso de Educação Física do Centro Universitário Ateneu

Cesário Rui Callou Filho - Docente do Centro Universitário Ateneu

Júlio Cesar Barbosa De Lima Pinto - Docente do Centro Universitário Ateneu

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	8
SAÚDE EM MOVIMENTO: A INSERÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA UNIDADE DE SAÚDE.....	8
1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVO.....	10
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
REFERÊNCIAS.....	16
CAPÍTULO 2	18
A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	18
RESUMO	18
1 INTRODUÇÃO	19
2 OBJETIVO.....	20
3 MATERIAIS E MÉTODOS	20
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
4.1 Ações externas.....	21
4.2 Ações internas.....	24
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
REFERÊNCIAS.....	27
CAPÍTULO 3	29
ESTÁGIO CURRICULAR NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE: ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	29
RESUMO	29
1 INTRODUÇÃO	30
2 OBJETIVO.....	31
3 MATERIAIS E MÉTODOS	31
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	32
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	36
REFERÊNCIAS.....	36
CAPÍTULO 4	38
CONTEXTUALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DO ESTÁGIO CURRICULAR NA SAÚDE COLETIVA EM EDUCAÇÃO FÍSICA.....	38
RESUMO	38
1 INTRODUÇÃO	39
2 OBJETIVO.....	40

3 MATERIAIS E MÉTODOS	40
4 RESULTADOS	41
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	46
REFERÊNCIAS.....	47
CAPÍTULO 5	48
IMPACTO DO TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO SOBRE AUTONOMIA E LONGEVIDADE NA SAÚDE DE IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA	48
RESUMO	48
1 INTRODUÇÃO	49
2 OBJETIVO.....	50
3 MATERIAIS E MÉTODOS	50
3.1 Procedimento para apreensão do material bibliográfico	50
3.2 Análise dos dados	51
4 RESULTADOS	52
5 DISCUSSÃO	54
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	57
REFERÊNCIAS.....	58
CAPÍTULO 6	60
CONTEXTUALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DE ESTÁGIO CURRICULAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA A SAÚDE	60
RESUMO	61
1 INTRODUÇÃO	61
2 OBJETIVO.....	62
3 MATERIAIS E MÉTODOS	62
4 RESULTADOS	63
5 DISCUSSÃO	68
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	69
REFERÊNCIAS.....	69
CAPÍTULO 7	70
EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DE PRATICANTES DA TERCEIRA IDADE: REVISÃO NARRATIVA	70
RESUMO	70
1 INTRODUÇÃO	71
2 OBJETIVO.....	75
3 MATERIAIS E MÉTODOS	75
3.1 Tipo de estudo.....	75
3.2 Estratégia de busca.....	75
3.3 Análise de dados	76
4 RESULTADOS	76

5 DISCUSSÃO	79
5.1 Impactos do treinamento de força na manutenção da capacidade funcional de idosos	79
5.2 Benefícios psicossociais associados ao treinamento de força na terceira idade	80
5.3 A influência do fortalecimento muscular no equilíbrio e prevenção de quedas em idoso	80
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	81
REFERÊNCIAS	82
CAPÍTULO 8	86
PRÁTICA DE DIFERENTES FORMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO NOS PARÂMETROS DE SAÚDE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES	86
RESUMO	86
1 INTRODUÇÃO	87
2 OBJETIVO	88
3 MATERIAIS E MÉTODOS	88
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	89
4.1 Treinamento resistido em adolescentes	92
4.2 Treinamento esportivo em adolescentes	95
4.3 Treinamento aeróbico em adolescentes	97
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	98
REFERÊNCIAS	98

CAPÍTULO 1

SAÚDE EM MOVIMENTO: A INSERÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA UNIDADE DE SAÚDE

DOI 10.71136/978-65-986251-3-9-ch1

1. Adriana da Silva Costa
Acadêmica do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

2. Ana Kelly Moreira dos Santos
Acadêmica do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

3. Daniel Alves Lima
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

4. Edson Matheus do Nascimento Belo
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

5. Eduardo Hermano Lima da Silva
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

6. Francisco Ícaro Fernandes Albuquerque
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

7. José Valmar Carolino Júnior
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

8. Renan Barros da Silva
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

9. Juacy da Fonseca Alves
Profissional de educação física. Fortaleza, Ceará, Brasil.

10. Júlio César Barbosa de Lima Pinto
Docente do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

11. Cristiane Gomes de Souza Campos
Docente do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

RESUMO

Este relatório busca descrever as atividades desenvolvidas durante o estágio supervisionado em saúde coletiva, com enfoque nas Unidades de Atenção Primária à Saúde (UAPS) e no papel da Educação Física na promoção do bem-estar populacional. Descrever a atuação do profissional de Educação Física no contexto da Atenção Primária e sua contribuição para a promoção da saúde em uma Unidade de Atenção Primária à Saúde (UAPS) de Fortaleza-

Ceará. Métodos: O estágio foi realizado entre fevereiro e junho de 2025, na Unidade de Atenção Primária à Saúde (UAPS) Fábio Martins Filho, localizada no bairro Rodolfo Teófilo, em Fortaleza-Ceará. A pesquisa, de natureza descritiva e com aproximação qualitativa, visou detalhar as principais ações de saúde coletiva, tendo como população-alvo moradores do bairro Rodolfo Teófilo que utilizam dos serviços ofertados pelo posto de saúde Fábio Martins Filho. Foram realizadas palestras, atividades nas adjacências e nas escolas próximas ao posto de saúde. As atividades visaram a promoção da saúde e o estímulo à atividade física em diferentes públicos. Considerações finais: a experiência prática foi fundamental, contribuindo para a formação acadêmica e reforçando a relevância da do profissional de educação física como ferramenta importante na promoção da saúde dos usuários das UAPS. **Palavras-chave** Educação Física. Promoção da Saúde. Saúde Coletiva.

1 INTRODUÇÃO

"A Saúde Coletiva pode ser definida como um campo de produção de conhecimentos voltados para a compreensão da saúde e a explicação de seus determinantes sociais, bem como o âmbito de práticas direcionadas prioritariamente para sua promoção, além de voltadas para a prevenção e o cuidado a agravos e doenças, tomando por objeto não apenas os indivíduos, mas, sobretudo, os grupos sociais, portanto a coletividade" (VIEIRA-DA-SILVA; PAIM; SCHRAIBER, 2014, p. 3, citando PAIM, 1982; DONNANGELO, 1983). "Para a Comissão Nacional sobre os Determinantes Sociais da Saúde (CNDSS), os DSS são os fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população." (BUSS; PELLEGRINI FILHO, 2007, p. 81). A Atenção Básica (Atenção Primária) além de ser a porta de entrada prioritária do usuário, é o componente da Rede de Atenção à Saúde (RAS) responsável pela coordenação do cuidado e por realizar a atenção contínua da população que está sob sua responsabilidade. (BRASIL, 2013, art. 3º, I).

A atuação do profissional de Educação Física nas Unidades de Atenção Primária à Saúde (UAPS) contribui para o enfrentamento de desafios como a inatividade física e o sedentarismo, considerados fatores de risco para diversas enfermidades.

O Profissional de Educação Física foi reconhecido como profissional de saúde através da Resolução CNS - N° 218, de 6 de março de 1997, principalmente devido às mudanças no perfil de morbidade e mortalidade, caracterizadas pelo predomínio das Doenças Crônicas Não Transmissíveis

(DCNT), evidenciando-se a inatividade física como um dos quatro principais fatores de risco para esse grupo de causas. (RODRIGUES et al., 2013, p. 6)

O estágio em Saúde Coletiva, realizado no Posto de Saúde Fábio Martins Filho e permitiu uma vivência prática de alguns serviços ofertados por uma Unidade Atenção Primária à Saúde (UAPS). As atividades desenvolveram-se com foco na educação em saúde, tendo como objetivo principal conscientizar a população sobre doenças prevalentes e condições que afetam o bem-estar coletivo. Por meio de ações integradas, buscou-se fortalecer o vínculo entre a comunidade e os profissionais de saúde, como preconiza o Ministério da Saúde (BRASIL, 2011).

Entre os temas abordados nas palestras, destacou-se a prevenção contra a tuberculose, uma doença infecciosa que ainda representa desafio para a saúde pública. Foi realizado um momento de palestra, ressaltando sintomas, formas de contágio e a importância do diagnóstico precoce. A atividade seguiu as diretrizes do Programa Nacional de Controle da Tuberculose (BRASIL, 2020), reforçando o papel da UAPS na detecção e acompanhamento dos casos. A participação da comunidade foi essencial para o êxito da ação educativa.

Complementando as ações de promoção da saúde, foram realizadas atividades ao ar livre, como dança, treinos funcionais, aeróbicos e exercícios de força, além de sessões de ginástica laboral. Essas práticas incentivaram a adoção de um estilo de vida saudável, valorizando o autocuidado e a convivência comunitária. A prática regular de atividades físicas está diretamente relacionada à melhoria da saúde mental e física, conforme orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020).

2 OBJETIVO

Esse artigo objetiva apresentar uma vivência prática e compartilhar os conhecimentos adquiridos ao longo do estágio supervisionado em saúde coletiva, dos acadêmicos de educação física, interligando teoria e prática no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS) e das Políticas públicas voltadas para a promoção de saúde. A importância dessa experiência buscou desenvolver competências profissionais voltadas para a atuação interdisciplinar, pois o cuidado com a saúde e a valorização do movimento corporal é uma ferramenta importante para a promoção do bem-estar e prevenção de doenças.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

A atuação do profissional de Educação Física em uma Unidade de Atenção Primária à Saúde (UAPS) situada em uma comunidade que não possuía histórico desse tipo de intervenção exigiu a implementação de estratégias iniciais voltadas à sensibilização e captação da população. Como o papel da Educação Física na saúde coletiva era desconhecido por grande parte dos usuários, foi necessário iniciar o trabalho com ações de aproximação e divulgação.

O primeiro passo foi a realização de um reconhecimento do território e das principais demandas de saúde, em diálogo com a equipe multiprofissional da unidade e por meio de observações da rotina local. A partir dessas informações, foi elaborado um cronograma de ações que integrasse atividades educativas e práticas, com foco na promoção da saúde e na prevenção de doenças.

Para estimular a participação da comunidade, foram realizadas ações de captação na sala de espera da UAPS, praças, escolas e comércios locais. Essas abordagens buscavam informar os moradores sobre a proposta da intervenção e os benefícios da atividade física para a saúde integral. As atividades educativas incluíram a realização de palestras com temáticas relevantes, como saúde da mulher, tuberculose, dengue, infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), autismo, diabetes, hipertensão arterial e cuidados no trânsito. As palestras foram desenvolvidas de forma dinâmica e acessível, com incentivo à participação do público e ao esclarecimento de dúvidas. As vivências práticas foram realizadas em diferentes espaços da comunidade, como praças públicas, escolas e dentro da própria unidade. Entre as atividades desenvolvidas, destacaram-se alongamentos, ginástica funcional, aulas de dança, circuitos motores e caminhadas orientadas. Essas práticas foram planejadas de forma a respeitar as condições físicas e as preferências dos participantes, promovendo a inclusão e o bem-estar coletivo.

Ao longo da experiência, foi realizada uma avaliação contínua das ações, com base no retorno dos usuários, na observação da adesão às atividades e no diálogo com a equipe da UAPS. Essa escuta permitiu ajustes no cronograma e contribuiu para o fortalecimento das estratégias de cuidado, evidenciando a importância da Educação Física como parte integrante das práticas em saúde coletiva.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao longo do estágio, realizou-se atividades norteadas pelos temas: Atividade física com música, educação em saúde da mulher, circuito de exercícios, dia mundial da atividade física, atenção à saúde do Parkinsoniano e cuidado com quedas em idosos, estudos sobre genograma e ecomapa, DSTs, alongamento, exercícios de fortalecimento no ambiente doméstico, promoção a saúde do meio ambiente e coleta de lixo seletiva na comunidade, educação em saúde nos primeiros socorros, combate à meningite e hanseníase, atividades nas escolas, exercício e circuito aeróbico, controle de diabetes e hipertensão, atividade e exercício físico na infância.

Figura 1 - Atividades de promoção a saúde do idoso.



Fonte: Autoria própria (2025).

Durante as intervenções realizou-se exercícios baseados no cotidiano dos idosos, visando melhorar os movimentos mais frequentes no dia a dia, gerando estímulos musculares com objetivo de evitar a perda, manter e/ou ganhar massa muscular e melhora de capacidades físicas como equilíbrio, força, coordenação e flexibilidade.

Conforme Resende-Neto et al. (2016, p. 169),

A prática regular de programas de exercícios físicos de diferentes naturezas tem sido amplamente recomendada para a população idosa, em virtude dos inúmeros benefícios morfológicos, fisiológicos, metabólicos, neuromusculares e comportamentais produzidos, particularmente, por essa estratégia, nesta etapa da vida. Tais benefícios melhoram a capacidade funcional e cognitiva, favorecendo a melhoria da qualidade de vida e aumentando a longevidade com independência funcional (Resende-Neto et al. 2016).

Figura 2 - Realização de atividades escolares e recreativas.



Fonte: Autoria própria (2025).

Para as atividades desenvolvidas nas escolas objetivou-se associar o aprendizado com práticas de exercício, mostrando a importância das atividades físicas. Tal como jogos, brincadeiras e atividades com músicas, assim desenvolvendo capacidades físicas, cognitivas e motoras.

De acordo com o Colégio Americano de Medicina Esportiva, a aptidão física para crianças e adolescentes deve ser um foco inicial para incentivar um estilo de vida ativo e a prática contínua de exercícios, visando desenvolver e manter um condicionamento físico adequado para melhorar a capacidade funcional e a saúde (ACSM, 2007 apud SOUZA JUNIOR; BIER, 2008).

Figura 3 - Atividades realizadas dentro do Posto de Saúde



Fonte: Autoria própria (2025).

Foram realizadas palestras de conscientização em prol de conhecimentos básicos a respeito da saúde coletiva; alertar a população a respeito de doenças como hipertensão e diabetes, tuberculose, doença de Parkinson, infecções sexualmente transmissíveis, meningite, hanseníase, e quais atitudes devem ser tomadas para prevenir e tratar tais doenças; informar a respeito da saúde da mulher e do trabalhador. Após as palestras, foi realizada uma atividade de alongamento com a população presente e alguns funcionários. O principal objetivo do alongamento é estimular as pessoas presentes e ressaltar a importância de se movimentarem para uma vida mais longa e ressaltando a importância do movimento em cada etapa de suas vidas.

O alongamento, apresenta alguns benefícios como a diminuição da tensão muscular um aumento da amplitude articular, permitindo maior liberdade e alcance de movimento nas articulações. Isso ocorre direta ou indiretamente, e ainda não necessariamente deve ser realizado somente antes de exercícios (ALENCAR; MELO; MATIAS, 2010).

Figura 4 - Promoção à saúde e meio ambiente.



Fonte: Autoria própria (2025).

A atividade de coleta consciente de lixo em praças foi realizada na Praça Raquel de Queiroz veio a contribuir para a informar sobre a importância da limpeza do espaço onde é utilizada para diversos tipos de atividades físicas. Essas coletas têm como estratégia importante a responsabilização do manejo adequado do lixo, a promoção de saúde e de incentivo ao estilo de vida ativo em ambientes acessíveis à população.

A preocupação com os efeitos na saúde provocados pelas condições ambientais é evidente desde a Antiguidade, envolvendo problemas tais como os efeitos do clima no balanço dos humores do corpo, os miasmas, as sujeiras e os odores. Assim, sempre esteve presente nos diferentes discursos e práticas sanitárias que se constituíram como respostas sociais às necessidades e aos problemas de saúde (FREITAS, 2003).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A recente possibilidade de incorporação do profissional de Educação Física nos serviços públicos de saúde, não implica somente conjecturar a prática regular de

exercícios físicos como uma forma de tratamento e controle de enfermidades de maneira eficaz e com menor custo. Trata-se de um espaço para elaboração de projetos que promovam a responsabilidade compartilhada no atendimento aos usuários do SUS (PEDROSA, 2012 apud ZART et al, 2010).

O estágio supervisionado em saúde coletiva, realizado na Unidade de Atenção Primária à Saúde (UAPS) Fábio Martins Filho, proporcionou uma experiência prática fundamental para a formação acadêmica em Educação Física. A vivência dos princípios da Unidade Atenção Primária à Saúde (UAPS), com foco na prevenção, promoção e reabilitação, permitiu a compreensão aprofundada da atuação do profissional de Educação Física nesse contexto. As atividades desenvolvidas, com ênfase na educação em saúde, buscaram conscientizar a população sobre doenças prevalentes e condições que afetam o bem-estar coletivo, fortalecendo o vínculo entre a comunidade e os profissionais de saúde, conforme preconiza o Ministério da Saúde (BRASIL, 2011).

REFERÊNCIAS

ADES, L.; KERBAUY, R. R.. **Obesidade: realidades e indagações**. Psicologia USP, v. 13, n. 1, p. 197–216, 2002.

ALENCAR, Di; MELO, Thiago Ayala; MATIAS, Karinna Ferreira de Sousa. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, p. 230-234, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes Curriculares Nacionais dos Cursos de Graduação da Área da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019.

BUSS, P. M. (2000). **Promoção da saúde e qualidade de vida**. Ciência & Saúde Coletiva, 5(1), 163-177.

CAMPOS, G. W. S. (2000). **Gestão em saúde: Reformas e contrarreformas**. Editora Fiocruz.

CECÍLIO, L. C. O. **As necessidades de saúde como conceito estruturante na luta pela integralidade e equidade na atenção em saúde.** Saúde em Debate, v. 33, n. 83, p. 237-248, 2009.

DONABEDIAN, A. (1988). **The quality of care: How can it be assessed?** JAMA, 260(12), 1743-1748.

FREIRE, P. (1987). **Pedagogia do oprimido.** Editora Paz e Terra.

MENDES, Cássia Regina Alves. **Atenção à Saúde da Mulher na Atenção Básica: Potencialidades e Limites. Ensaios e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, [S. l.], v. 20, n. 2, p. 65–72, 2016.

PAIM, J. S. **O que é o SUS.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008.

SILVA, Arthur Ribeiro de Souza; DE MELO, Daianyra Guedes; MORAES, Felipe Júlio da Silva; ANTÔNIO, Thiago; COELHO, Thiago Pereira Marinho; DA SILVA, Givanildo Santos. **IMPACTOS AMBIENTAIS REFERENTES À NÃO COLETA DE LIXO E RECICLAGEM.** Caderno de Graduação - Ciências Exatas e Tecnológicas - UNIT - ALAGOAS, [S. l.], v. 2, n. 3, p. 63–76, 2015.

STARFIELD, B. **Atenção primária: equilíbrio entre necessidades de saúde, serviços e tecnologia.** Brasília: UNESCO, Ministério da Saúde, 2002.

VERAS, R. P. (2003). **Grupo de apoio para idosos com doenças crônicas.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 6(1), 25-34.

CAPÍTULO 2

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DOI 10.71136/978-65-986251-3-9-ch2

1. Alessandra Ribeiro da Costa
Acadêmica do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

2. Matheus Goes do Vale
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

3. Taíssila Mendes Braga
Acadêmica do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

4. Isabel Christina de Almeida Freire
Acadêmica do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

5. Ana Grazielly Souza de Lima
Acadêmica do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

6. Júlia Oliveira Leite
Acadêmica do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

7. Francisco José Rosa Souza
Profissional de educação física

8. Cristiane Gomes de Souza Campos
Docente do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

9. Cesário Rui Callou Filho
Docente do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

10. Júlio César Barbosa de Lima Pinto
Docente do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

RESUMO

O Sistema Único de Saúde (SUS) garante acesso universal e gratuito aos serviços de saúde, destacando a promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde (APS). A Política Nacional de Promoção da Saúde prioriza a prática da atividade física, incorporando-a às ações dos serviços de saúde. A atuação do profissional de Educação Física no SUS cresce, embora de forma desigual, e sua formação tem sido alinhada às demandas do sistema. O objetivo do estudo é relatar a experiência de acadêmicos de Educação Física durante estágio em Saúde

Coletiva na APS em Fortaleza-CE. Foram realizadas ações educativas sobre atividade física, saúde da mulher, obesidade infantil e saúde do idoso, utilizando métodos teóricos e práticos. Os resultados demonstram o potencial das ações para sensibilizar e envolver a comunidade em práticas de saúde, mesmo diante de limitações logísticas que restringiram algumas atividades previstas. Experiências exitosas nos estágios indicam que a integração entre formação acadêmica e prática em saúde coletiva contribui para a qualificação do cuidado na APS e para a formação crítica e ampliada dos futuros profissionais de Educação Física. Como considerações finais, as vivências no posto de saúde evidenciaram, na prática, a importância da atuação do profissional de Educação Física no contexto da saúde coletiva, destacando-o como uma peça-chave nas estratégias do SUS.

Palavras-chave: Saúde Pública. Exercício Físico. Promoção da Saúde.

1 INTRODUÇÃO

O Sistema Único de Saúde (SUS), criado pela lei nº 8.080/90, garante o acesso universal, igualitário e gratuito aos serviços de saúde no Brasil (BRASIL, 1990). Na Atenção Primária à Saúde (APS), esse acesso ocorre principalmente por meio de ações de promoção da saúde, fundamentais para enfrentar determinantes sociais e qualificar o cuidado. A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) define promoção da saúde como estratégias voltadas à produção de saúde individual e coletiva, com foco na redução de vulnerabilidades e riscos sociais, econômicos, culturais e ambientais (BRASIL, 2018). Essas ações são essenciais para promover equidade e melhorar as condições de vida da população.

Entre os eixos prioritários da PNPS, destaca-se a prática de atividade física, cuja promoção deve ser incorporada à rotina dos serviços de saúde por meio de ações práticas, aconselhamento individual ou coletivo e atividades adaptadas às realidades culturais locais, como jogos, danças e brincadeiras populares, além da qualificação dos espaços públicos para o lazer ativo (BRASIL, 2018). Em reconhecimento à sua importância, está em desenvolvimento a Política Nacional das Práticas Corporais e Atividade Física (BRASIL, 2024).

A atuação do profissional de Educação Física no SUS tem se expandido progressivamente, com um aumento estimado de 150% no número de profissionais entre 2007 e 2021 (DUTRA; VIERO; KNUTH, 2023). Ainda assim, a presença desses profissionais é desigual entre os estados e depende das decisões de gestão em nível municipal e estadual. Por exemplo, em estados como São Paulo, Pará e Paraná, aproximadamente 40% dos profissionais cadastrados nos estabelecimentos do SUS

são da área de Educação Física, enquanto em estados como Ceará e Rio Grande do Norte esse percentual é inferior a 15% (DUTRA; VIERO; KNUTH, 2023).

Com o objetivo de fortalecer a formação profissional voltada para a área da saúde, a Resolução nº 6, de 18 de dezembro de 2018, do Conselho Nacional de Educação, determina a inclusão de conteúdos e estágios supervisionados em saúde coletiva na graduação em Educação Física, promovendo maior alinhamento com as demandas do SUS (BRASIL, 2018).

Por fim, a apresentação de experiências exitosas nos estágios supervisionados em saúde coletivas pode favorecer a criação de estratégias eficientes de ações de educação em saúde no âmbito da atenção primária, favorecendo para uma formação mais crítica e ampla dos estudantes de educação física.

2 OBJETIVO

O objetivo do estudo é relatar a experiência de acadêmicos de Educação Física durante estágio em Saúde Coletiva na APS em Fortaleza-CE. A apresentação de experiências exitosas nos estágios supervisionados em saúde coletivas pode favorecer a criação de estratégias eficientes de ações de educação em saúde no âmbito da atenção primária, favorecendo para uma formação mais crítica e ampla dos estudantes de educação física.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de relato de experiência a partir da vivência de acadêmicos do curso de Educação Física durante o estágio curricular supervisionado em Saúde Coletiva, realizado de março a maio de 2025 no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), na Unidade Atenção Primária a Saúde (UAPS) Fábio Martins, localizada em Fortaleza – CE. A UAPS Fábio Martins foi inaugurada a ~2 anos, não possui profissional de educação física em sua equipe de profissionais e é administrada pelo Instituto Cisne – gestão em saúde.

Com um total de 90h/a, as atividades ocorreram às segundas e quartas-feiras, no horário das 13h às 17h. A população-alvo foram os usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) atendidos pela APS, abrangendo uma diversidade de perfis

socioeconômicos e faixas etárias. Todas as atividades foram planejadas e realizadas por seis estudantes de educação física (AGS, ARC, ICAF, JOL, MGV, TMB) vinculados a Centro Universitário Ateneu localizada na cidade de Fortaleza – CE, sob supervisão de um preceptor (FJRS). A equipe decidiu que as segunda-feira seriam reservadas para aprofundamento teórico e preparação dos materiais das ações de educação em saúde a serem realizadas nas quarta-feira. As ações de promoção da saúde ocorreram dentro da UAPS. Assim como em uma Instituição de Longa Permanência para pessoas Idosas (ILPI Aconchego dos idosos) e em uma escola de ensino básico (EEF Antônio Sales). Ambos os casos vinculados a UAPS. Os materiais utilizados foram cartazes, banners, panfletos e aparelhos de multimídia.

A temáticas abordadas nas ações foram determinadas a partir do planejamento previamente estabelecido pela secretaria de saúde de Fortaleza, de comum acordo ao coordenador da UAPS (JP). Foram realizados registros previamente autorizados das atividades realizadas e, quando possível, foram realizadas avaliações somativas. O engajamento dos usuários foi identificado a partir das suas participações por meio de perguntas e/ou conversas individuais.

Vale ressaltar que, devido a questões logísticas e territorial, não foi possível realizar algumas ações previamente planejadas, tais como: aconselhamento *face-to-face*, avaliação física, aulas de ginástica e sessões de treinamento de força.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No período de realização do estágio foram realizadas três ações externas e três internas. As ações externas foram: i) ação dia das mulheres; ii) saúde na escola; iii) saúde do idoso institucionalizado. Quanto as ações internas, as temáticas foram: i) atividade física como ferramenta para tratamento da tuberculose; ii) semana de conscientização do autismo; iii) saúde do idoso com Parkinson;

4.1 Ações externas

4.1.1 Ação dia das mulheres

No dia 17 de março fomos divididos em dois grupos: i) teórico e outro, ii) prático. Foram abordados temas relacionados ao ciclo da mulher, definições de atividade física e comportamento sedentário, benefícios da prática de exercícios físicos e bem-estar na saúde de forma integral. Enquanto o grupo teórico repassava informações importantes, o grupo prático demonstrava alongamentos e exercícios de mobilidade.

Figura 1 – Ação saúde da mulher trabalhadora da saúde.



Fonte: Autoria própria

A ação teve ótima adesão, proporcionando um momento de aprendizado e descontração. Um tópico bastante discutido se referiu a prática de exercício físico no período menstrual, em que foram apresentados alguns paradigmas e em torno dessa temática, conforme aponta Oliveira e colaboradores em sua revisão integrativa, em que foi discutido sobre a necessidade entender e respeitar as variações fisiológicas ao longo do ciclo menstrual, para que seja possível otimizar o desempenho físico de mulheres em exercícios resistidos (OLIVEIRA et al., 2024). Outra temática bastante discutida foi a saúde do trabalhador do SUS. Muitas funcionárias relataram não fazer exercício físico e excesso de tempo sedentário. Conforme aponta a revisão integrativa, trata-se de um paradoxo, em que profissionais da saúde promovem saúde, mas não vivem em condições saudáveis (PAVAN et al., 2024).

4.1.2 Ação saúde na escola

No dia 24 de abril, visitamos uma escola de ensino fundamental, segundo ano, para trabalhar o tema da obesidade infantil e a importância de uma alimentação saudável. Com dinâmicas lúdicas e interativas, incentivamos as crianças a experimentarem frutas pouco conhecidas, como ameixa e kiwi, enquanto explicávamos seus benefícios nutricionais.

Figura 2 – Ação “escola promotora da saúde”.



Fonte: Autoria própria (2025).

A escolha da temática “alimentação saudável” foi feita pela UAPS, conforme recomendado pela secretaria de saúde de Fortaleza. A grande relevância da atividade se deu quando os alunos poderão opinar sobre o que se deve, preferencialmente, comer nas refeições e quais os riscos associados ao consumo excessivo de alimentos industrializados. Previamente, foi realizada uma brincadeira de adivinhação, em que os alunos estavam vendados e deveriam experimentar frutas e dizer o sabor. A relevância dessa temática se dá pelos dados epidemiológicos da VIGITEL 2019, que apontam que 12,9% das crianças brasileiras entre 5 e 9 anos de idade têm obesidade, assim como 7% dos adolescentes na faixa etária de 12 a 17 anos (VIGITEL, 2020).

4.1.3 Saúde do idoso institucionalizado

No dia 15 de maio, promovemos uma das ações mais marcantes do estágio, com a visita à Casa Aconchego do Idoso (ILPI). Desenvolvemos atividades físicas

adaptadas, com foco em força, mobilidade, equilíbrio e exercícios aeróbicos. A interação foi muito positiva e nos proporcionou um aprendizado valioso sobre o cuidado com o envelhecimento.

Figura 3 – Ação em instituição de longa permanência para idosos.



Fonte: Autoria própria (2025).

A ação teve como foco proporcionar momento de lazer e orientar sobre a importância do movimento corporal. Foram ensinados movimentos de baixa complexidade e sem pôr em risco a integridade física dos pacientes. Apesar da ação ser pontual e não favorecer benefícios crônicos na saúde física dos idosos, está claro que programas de exercícios físicos é fundamental para manutenção da qualidade de vida e aspectos psicossociais e emocionais, com desfechos significativos na autonomia, capacidade funcional, melhoras cardiorrespiratórias, prevenção de quedas, aquisição de força e desempenho motor, funções cognitivas, além de reversão da fragilidade (PINTO et al., 2024).

4.2 Ações internas

4.2.1 Prevenção e tratamento da tuberculose

No dia 26 de março, realizamos uma ação informativa sobre a tuberculose. Distribuímos panfletos e dialogamos com a população sobre sintomas, prevenção e tratamento, destacando o papel fundamental da educação física na reabilitação de pacientes. A prioridade era elucidar para os pacientes no acolhimento, em espera pelo atendimento, sobre a participação em programas de exercício físico junto com o tratamento farmacológico é benéfico na redução do comprometimento pulmonar residual (AHMED et al., 2022).

4.2.2 Conscientização do autismo

No dia 7 de abril, realizamos uma atividade voltada à conscientização sobre o autismo. Produzimos um banner e distribuímos panfletos enquanto interagíamos com os pacientes na recepção da unidade de saúde. O momento foi especialmente enriquecedor, pois despertou diálogo com familiares de crianças em investigação diagnóstica do Transtorno do Espectro Autista (TEA).

Figura 4 – Ação sobre conscientização sobre autismo.



Fonte: Autoria própria (2025).

A mensagem principal da ação se referiu a necessidade de elucidar as pessoas com desenvolvimento típico da não estereotipação, pois pessoas com TEA têm plena consciência de serem estereotipados, julgados e discriminados por outros. Pessoas autistas também apresentam sinais de internalização do estigma, tornando-as mais

vulneráveis à baixa autoestima e à saúde mental precária (HAN et al., 2022). Também foi falada sobre a importância da prática de atividade física como ferramenta de melhoria da qualidade de vida (HEALY et al., 2018).

4.2.3 Saúde do idoso com Parkinson

No dia 17 de abril, foi a vez de abordarmos a Doença de Parkinson, com foco na importância da atividade física no controle dos sintomas e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Embora a ação tenha sido interrompida devido a um princípio de incêndio causado por falha em um equipamento da unidade, conseguimos iniciar o diálogo sobre o tema.

Figura 5 – Ação sobre saúde do idoso com Parkinson.



Fonte: Autoria própria (2025).

São diversos os benefícios que a prática de exercício físico favorece ao idoso com Parkinson. E o objetivo principal da ação era sobre orientar as pessoas presentes no acolhimento, que caso tenham familiares próximos ou até mesmo em seu próprio lar, os incentive a praticar exercício físico, baseados em evidências científicas que apontam para melhora do equilíbrio, da marcha (velocidade e comprimento da passada/passos) e da função motora (ZHEN et al., 2022).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência no posto de saúde evidenciou, na prática, a importância da atuação do profissional de Educação Física no contexto da saúde coletiva, destacando-o como uma peça-chave nas estratégias do SUS. O estágio, além de ser uma etapa fundamental da formação acadêmica, mostrou-se um espaço de descoberta e construção profissional, reafirmando o potencial transformador da Educação Física na saúde pública e seu papel crescente na consolidação de práticas integradas e humanizadas.

REFERÊNCIAS

AHMED, Safia; SHARMA, Neeraj; PATRIKAR, Seema; SAMIULLAH. Efficacy of early structured pulmonary rehabilitation program in pulmonary function, exercise capacity, and health-related quality of life for patients with post-tubercular sequelae: A pilot study. **Medical Journal Armed Forces India**, [S. l.], v. 78, n. 2, p. 164–169, 2022.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de vigilância em saúde. Secretaria de atenção à saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 2020.

BRASIL. **LEI No 8.080, DE 19 DE SETEMBRO DE 1990**. 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm. Acesso em: 6 jul. 2025.

BRASIL. **Criação de Política Nacional de Práticas Corporais e Atividades Físicas**. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/agosto/criacao-de-politica-nacional-de-praticas-corporais-e-atividades-fisicas>. Acesso em: 6 jul. 2025.

DUTRA, Rinelly Pazinato; VIERO, Vanise dos Santos Ferreira; KNUTH, Alan Goularte. Inserção de profissionais de educação física no Sistema Único de Saúde: análise temporal (2007-2021). **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 28, p. 1–9, 2023.

HAN, Emeline; SCIOR, Katrina; AVRAMIDES, Katerina; CRANE, Laura. A systematic review on autistic people's experiences of stigma and coping strategies. **Autism Research**, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 12–26, 2022.

HEALY, Sean; NACARIO, Adam; BRAITHWAITE, Rock E.; HOPPER, Chris. The effect of physical activity interventions on youth with autism spectrum disorder: A meta-analysis. **Autism Research**, [S. l.], v. 11, n. 6, p. 818–833, 2018.

OLIVEIRA, Daniela Marília; CASTILHO, Gabriel Nunes; CORSINI, Luana da Silva; SILVA, Valéria Regina. Influência do ciclo menstrual em mulheres praticantes de exercício físico resistido: uma revisão sistemática da literatura. **REVISTA CIENTÍFICA DA UNIFENAS**, [S. l.], v. 6, n. 7, p. 26–30, 2024.

PAVAN, Letícia Cristina; TAKEDA, Elisabete; QUAGLIO CHIRELLI, Mara; FRANCO DA ROCHA TONHOM, Silvia; FERNANDES BIFFE PERES, Cássia Regina; ALVES REZENDE, Kátia Terezinha. Promoção e proteção à saúde do trabalhador: revisão integrativa. **New Trends in Qualitative Research**, [S. l.], v. 20, n. 4, p. e1177, 2024.

PINTO, Divaneide da Silva; SOUZA, Maria Francisca Lima; VIEIRA, Salimara dos Santos; DUARTE, Thaiana Bezerra. Efeitos do treino multicomponente em idosos institucionalizados: revisão de literatura. **Revista Ft**, [S. l.], v. 28, 2024.

BRASIL. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissível. **Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas**. 2020.

ZHEN, Kai; ZHANG, Shiyan; TAO, Xifeng; LI, Gen; LV, Yuanyuan; YU, Laikang. A systematic review and meta-analysis on effects of aerobic exercise in people with Parkinson's disease. npj **Parkinson's Disease**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 146, 2022.

CAPÍTULO 3

ESTÁGIO CURRICULAR NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE: ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DOI 10.71136/978-65-986251-3-9-ch3

1. Ana Clícia Pinto de Sousa
Acadêmica do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
2. Aline Amorim de Freitas
Acadêmica do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
3. Anna Julya da Silva
Acadêmica do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
4. Carlos André Ferreira da Silva
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
5. Luiz Felipe Do Nascimento Lima
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
6. Wesley Norton Alencar do Nascimento
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
7. Francisco José Rosa Souza
Profissional de educação física.
8. Juacy da Fonseca Alves
Profissional de educação física.
9. Cesário Rui Callou Filho
Docente do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
10. Júlio César Barbosa de Lima Pinto
Docente do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

RESUMO

Este artigo apresenta a contribuição do estágio em Saúde Coletiva na formação do profissional de Educação Física para atuação no Sistema Único de Saúde. A pesquisa, de caráter descritivo com abordagem qualitativa, foi realizada em uma Unidade de Atenção Primária na cidade de Fortaleza, de março a maio de 2025. Durante o estágio, os estudantes participaram de ações educativas, campanhas de saúde e atividades físicas voltadas à promoção da saúde e prevenção de doenças. Foram abordados temas como diabetes, hipertensão, autismo, tuberculose, Parkinson e obesidade, além da conscientização ambiental e alimentação saudável. As experiências práticas possibilitaram o desenvolvimento de competências para o trabalho em equipe multiprofissional e a compreensão das demandas do sistema público de saúde. A vivência reforça a importância da atuação do profissional de educação física na

atenção primária, ampliando sua visão sobre saúde e promovendo qualidade de vida na comunidade.

Palavras-chave: Promoção da saúde. Prevenção de doenças. Exercício Físico.

1 INTRODUÇÃO

A Lei nº 8.080/1990, que instituiu o Sistema Único de Saúde (SUS), estabeleceu a promoção da saúde como um de seus princípios fundamentais (BRASIL, 1990). A promoção da saúde envolve ações que visam melhorar a qualidade de vida e reduzir as desigualdades em saúde, considerando os determinantes sociais, econômicos e ambientais que influenciam a saúde da população. Nesse contexto, a Educação Física configura-se como uma área estratégica, uma vez que pode contribuir significativamente para a promoção da saúde e prevenção de doenças por meio das práticas corporais e atividades físicas (SAPORETTI; MIRANDA; BELISÁRIO, 2016).

O profissional de Educação Física inserido no Sistema Único de Saúde (SUS) exerce um papel relevante ao integrar equipes multiprofissionais na construção de ações de educação em saúde, incentivo à atividade física e promoção do bem-estar. No entanto, é importante destacar que o profissional enfrenta limitações e desafios para atuar no SUS, como a falta de recursos, infraestrutura inadequada e a necessidade de articulação com outras políticas públicas (SAPORETTI; MIRANDA; BELISÁRIO, 2016).

A formação acadêmica do estudante de Educação Física, nesse cenário, mostra-se fundamental para fortalecer a atuação desses profissionais no SUS. Assim é necessário que os currículos acadêmicos contemplem conteúdos que preparem os futuros profissionais para atuar em equipes multiprofissionais, desenvolver ações voltadas à promoção da saúde e prevenção de doenças e lidar com as complexidades do sistema de saúde pública. Além disso, é essencial que a formação inclua a preparação para o trabalho com populações diversas e em contextos socioeconômicos distintos, com ênfase na integralidade do cuidado e na equidade em saúde (PIMENTEL et al., 2024).

O estágio em Saúde Coletiva é uma oportunidade importante para que os estudantes de Educação Física possam desenvolver habilidades e competências necessárias para atuar no contexto do SUS. Durante o estágio, os estudantes podem

atuar de forma supervisionada em equipes multiprofissionais, desenvolver ações de promoção da saúde e prevenção de doenças frequentemente executadas no contexto da atenção primária. De todo modo, o estágio pode contribuir para a formação de profissionais mais qualificados e comprometidos com a saúde pública, o que é fundamental para o progresso da atuação do profissional de Educação Física no SUS (PEREIRA et al., 2018).

2 OBJETIVO

O presente trabalho tem como objetivo geral apresentar a contribuição do estágio em Saúde Coletiva na formação do profissional de Educação Física para atuação no Sistema Único de Saúde, com foco no desenvolvimento de competências voltadas à promoção da saúde, ao trabalho em equipe multiprofissional e à compreensão das demandas do sistema público de saúde.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de cunho aproximado com ideias qualitativas, pois irá descrever as principais ações de saúde coletiva durante o estágio supervisionado em saúde coletiva. Durante o estágio supervisionado na unidade de atenção primária a saúde (UAPS), tivemos a oportunidade de acompanhar as atividades promovidas pelos profissionais de saúde para a comunidade. O período de realização do estágio ocorreu de março a maio de 2025, na UAPS Fábio Martins de Lima, no bairro Rodolfo Teófilo na Cidade de Fortaleza - Ceará.

A população alvo foi a comunidade assistida pela unidade de saúde, compreendendo indivíduos de todas as faixas etárias e condições de saúde, incluindo crianças, adolescentes, adultos e idosos, bem como pessoas com doenças crônicas como diabetes e hipertensão e outras condições de saúde. Uma comunidade com características diversas de demandas e necessidades voltadas para a saúde.

Durante esses três meses de estágio supervisionado, tivemos a oportunidade de mergulhar no dia a dia dos profissionais de saúde na unidade de saúde. Foi um período de aprendizado intenso e enriquecedor, onde pudemos observar e atuar como

promotores da conscientização sobre exercícios físicos, hábitos saudáveis e alimentação adequada.

A recepção dos profissionais e da comunidade foi fundamental para o nosso desenvolvimento, e a orientação dos nossos preceptores foi essencial para garantir que nossas ações fossem eficazes e alinhadas com as necessidades da comunidade. A experiência do estágio supervisionado contribuiu significativamente para a nossa formação como profissionais de Educação Física, permitindo-nos entender melhor o papel da nossa profissão no contexto da saúde pública e como podemos contribuir para a promoção da saúde e prevenção de doenças.

Foram realizadas ações de saúde nas escolas do bairro, onde trabalhamos com crianças e adolescentes sobre a importância da atividade física e da saúde. Também participamos de ações de saúde envolvendo conscientização sobre lixo e limpeza nas praças, o que nos permitiu refletir sobre a importância do ambiente saudável para a promoção da saúde. Essas experiências foram fundamentais para nossa formação como profissionais de Educação Física, pois nos permitiram entender melhor o papel do profissional de educação física no contexto da saúde pública e como podemos contribuir para a promoção da saúde e prevenção de doenças na comunidade.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao longo do estágio, algumas atividades foram desenvolvidas, norteadas pelos seguintes temas: Programa movimento-se; Avaliação de risco de doenças cardiovasculares e combate a obesidade; Ações de promoção de saúde com as temáticas diabetes e hipertensão; Promoção da saúde voltada para a conscientização do Autismo; Tuberculose; Atenção à saúde do Parkinsoniano; Risco de quedas em idosos; Promoção da saúde, meio ambiente e coleta de lixo. Finalizamos com a promoção da saúde na escola, abordando alimentação saudável e uma visita instituição de longa permanência de idosos.

Sabendo da importância de atividades físicas para o combate e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, fortalecendo a importância do exercício físico (COELHO; BURINI, 2010). Diante disso, nossa primeira ação externa na comunidade a turma foi acompanhada pela enfermeira responsável e pela agente comunitária de saúde. Na ação foram realizadas orientações sobre diabetes e hipertensão com

verificação do índice glicêmico e pressão arterial. Já a atuação dos estudantes de Educação Física foi por meio da realização de exercícios físicos adaptados como forma de promover a importância da prática regular de atividades físicas para prevenção de doenças e promoção da qualidade de vida.

Figura 1 – Fortaleza, Ceará, 2025.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ação externa na comunidade com a enfermeira responsável, auxiliar de enfermagem e a assistente de saúde. Campanha: Vacinação contra a gripe 2025. Com atuação dos estudantes de Educação Física realizando avaliação da medida: cintura/quadril, a fim de orientar sobre as doenças cardiovasculares e metabólicas e realizando o programa movimento-se com a realização de exercícios físicos adaptados como forma de promover a importância da prática regular de atividades físicas para prevenção de doenças e promoção da qualidade de vida.

Figura 2 – Fortaleza, Ceará, 2025.



Fonte: Autoria própria (2025).

A promoção de saúde, segundo a Carta de Ottawa, contempla cinco amplos campos de ação: implementação de políticas públicas saudáveis, criação de ambientes saudáveis, capacitação da comunidade, desenvolvimento de habilidades individuais e coletivas e reorientação de serviços de saúde (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1986). Nessa proposta, realizamos a promoção de saúde e educação na sala de acolhida com os temas: Doença de Parkinson; O que é o Autismo; Sintomas da Tuberculose, atuando ativamente nessa promoção.

Figura 3 – Fortaleza, Ceará, 2025.



Fonte: Autoria própria (2025).

Em uma entrevista ao jornal o Globo, a ativista ambiental Maria Clara Moraes destaca a importância da ação individual e destaca a atividade como uma prática de combate ao lixo urbano em espaços públicos. Ela cita o "*Plogging*" como um movimento que une corridas e caminhadas ao ar livre com o cuidado com o meio ambiente, recolhendo resíduos (O GLOBO, 2024).

Nossa ação externa na lagoa da Maraponga (manhã) e no parque Raquel de Queiroz (tarde), promoveu a conscientização do descarte adequado do lixo e a limpeza dos ambientes públicos e de lazer, buscando reforçar a importância de um ambiente adequado para a prática de atividade física.

Figura 4 – Fortaleza, Ceará, 2025.



Fonte: Autoria própria (2025).

As atividades físicas são um dos pilares nas Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), sendo a inclusão de exercícios na rotina dos residentes uma estratégia essencial para promover saúde, autonomia e felicidade. Em nossa ação, realizamos uma visita à ILPI Fábio Martins de Lima, localizada nas proximidades da UAPS, onde implementamos o programa *Movimente-se*, conduzido pelo preceptor de estágio e pelos estudantes de Educação Física. Atividades lúdicas e adaptadas foram planejadas conforme as necessidades individuais de cada idoso, visando promover a importância da prática regular de atividades físicas para a prevenção de doenças e a promoção da qualidade de vida.

A UNESCO reforça a importância da Educação Física na escola, demonstrando que instituições que priorizam a prática regular da disciplina observam melhor desempenho acadêmico, maior engajamento dos alunos e uma redução de comportamentos negativos. Nessa proposta, na escola fortalecemos a importância da prática de atividade física com o programa *movimente-se*, trazendo algumas atividades lúdicas, trabalhando a coordenação motora e uma promoção de saúde sobre uma alimentação mais saudável.

Figura 5 – Fortaleza, Ceará, 2025.



Fonte: Autoria própria (2025).

Após a escolha do tema, indicar uma pergunta problema que é denominada de problema científico. Este deverá, também, ser específico, delimitado, factível, ter caráter científico e ser formulado como uma pergunta. Não poderá ser uma questão de valor, ou seja, se é bom, se é certo ou errado, justo ou injusto; não poderá ser uma questão que expresse a ideia de "como fazer para..." - exemplos de questões que não são científicas: A Lei Maria da Penha tem efetividade? ou Como fazer para ter mais eficiência na aplicação do Direito Penal?

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência apresentada ao longo desse estágio reforça a importância da inserção do profissional de educação física no contexto da atenção básica à saúde. Esse período nos fez refletir que ao promover o movimento como prevenção de doenças e melhorias de qualidade de vida, o profissional amplia a sua visão sobre a saúde para além de tratamento de doenças, contribuindo de forma efetiva na construção de práticas integradas e voltadas às necessidades reais da comunidade.

Foi incrível ver como o posto de saúde trabalha para atender às necessidades de todos os grupos etários, desde crianças até idosos. Participamos de campanhas de vacinação, orientações para grupos diabéticos e hipertensos, e outras ações que visam promover a saúde e prevenir doenças. Sob a orientação dos nossos preceptores, tivemos a chance de falar sobre temas importantes como autismo, Parkinson, tabagismo e tuberculose para os pacientes na recepção do posto, o que nos permitiu desenvolver habilidades de comunicação e educação em saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 20 set. 1990.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Carta de Ottawa para a promoção da saúde. 1.^a Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde. Ottawa, Canadá, 21 de novembro de 1986. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/ottawa-charter-for-health-promotion>. Acesso em: 8 jun. 2025.

COMISSÃO SOBRE DETERMINANTES SOCIAIS DA SAÚDE. Fechar a lacuna em uma geração: estabelecer a igualdade em saúde por meio de ação sobre os determinantes sociais da saúde. Relatório final da Comissão sobre Determinantes Sociais da Saúde. Genebra: OMS, 2008.

FRAGA, A. B.; CARVALHO, Y. M. (Org.). **Educação Física e Saúde: repensando as práticas**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Corporais e Atividades Físicas. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

COELHO, C. F.; BURINI, R. C. Atividade física para a prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 22, n. 6, p. 937–946, dez. 2009.

O GLOBO. Conheça o “Plogging”, movimento que une corridas e caminhadas ao ar livre com o cuidado com o meio ambiente. **O Globo**, Rio de Janeiro, 17 jul. 2024. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/ela/gente/noticia/2024/07/17/conheca-o-plogging-movimento-que-une-corridas-e-caminhadas-ao-ar-livre-com-o-cuidado-com-o-meio-ambiente.ghtml>. Acesso em: 8 jun. 2025.

SAPORETTI, G. M.; MIRANDA, P. S. C.; BELISÁRIO, S. A.. O profissional de educação física e a promoção da saúde em núcleos de apoio à saúde da família. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 14, n. 2, p. 523–543, maio 2016.

PIMENTEL, J. DE O. et al.. Intenção de estudantes de educação física em trabalhar no sus. **Movimento**, v. 30, p. e30044, 2024.

PEREIRA, S. G. P. et al.. Trajetória de estudantes na formação inicial em educação física: o estágio curricular supervisionado em foco. **Journal of Physical Education**, v. 29, p. e2959, 2018.

CAPÍTULO 4

CONTEXTUALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DO ESTÁGIO CURRICULAR NA SAÚDE COLETIVA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DOI 10.71136/978-65-986251-3-9-ch4

1. Guibson Washington da Silva Lemos
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
2. Raffania Raaby Santos de Oliveira
Acadêmica do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
3. Francisco Wesley Rocha Rodrigues
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
4. Maycon Moura Alves
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
5. Francisco Renan Sousa Alves
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
6. Wesley Marques da Costa
Acadêmico do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
7. Wenderlly Dayane Gomes da Silva
Acadêmica do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
8. Jone Aguiar Elias
Profissional de educação física. Fortaleza, Ceará, Brasil.
9. Júlio César Barbosa de Lima Pinto
Docente do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.
10. Cristiane Gomes de Souza Campos
Docente do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Ceará, Brasil.

RESUMO

O estágio supervisionado do curso de Educação Física é parte obrigatória da formação acadêmica e é fundamental para agregar teoria e prática na formação profissional. No âmbito da Saúde Coletiva, oferece experiências em atividades de promoção, prevenção e vigilância da saúde, com ênfase na Atenção Primária à Saúde (APS), que é a porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS). Este estudo visa relatar e descrever criticamente as atividades realizadas durante o estágio supervisionado em saúde coletiva em uma unidade de APS, abordando temas como exercícios físicos para idosos, exercícios físicos para

crianças, medidas corporais e estratificação de risco, descarte consciente de resíduos, doenças sexualmente transmissíveis e segurança no trânsito. As medidas implementadas permitiram o progresso acadêmico e auxiliaram para a promoção da saúde da comunidade atendida.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde. Educação em Saúde. Saúde Coletiva.

1 INTRODUÇÃO

O estágio curricular supervisionado é um componente fundamental da formação profissional no curso de Educação Física, permitindo que os alunos experimentem na prática os conhecimentos teóricos que adquiriram durante a graduação (Moletta *et al.*, 2013). Na área da saúde coletiva, o estágio possibilita uma experiência prática nas atividades de promoção, prevenção e vigilância em saúde, principalmente dentro da estrutura da Atenção Primária à Saúde (APS) (Baquião; Costa, 2019).

Essa estrutura é vista como a principal porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS) de acordo com a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB) (Loch *et al.*, 2017). Nesse cenário, a interação direta com a comunidade e os profissionais da APS permite desenvolver uma perspectiva crítica e abrangente sobre os fatores sociais que influenciam a saúde e o atendimento integral ao indivíduo.

O estágio realizado em uma unidade de APS possibilita a discutir e informar a comunidade, temas significativos para a saúde coletiva, como o exercícios físicos para idosos, que tem sido recomendado para a população idosa (Resende-Neto *et al.*, 2016), exercícios físicos para crianças, que são fundamentais para o desenvolvimento motor e combate a obesidade infantil (Dos Santos Carvalho *et al.*, 2021), avaliação de medidas antropométricas simples como a circunferência de cintura e quadril, que determina a relação cintura-quadril (RCQ), que é indicador de risco cardiovascular e metabólico (Loureiro *et al.*, 2020). O descarte consciente do lixo, que impacta diretamente nas condições ambientais, sanitárias e saúde da população (Braga *et al.*, 2024). As Doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), que ainda representam um desafio epidemiológico (Ferraz; Nemes, 2009), e os cuidados no trânsito, diretamente relacionados à redução de morbimortalidade por causas externas (Carvalho, 2012).

2 OBJETIVO

Dessa forma o objetivo do presente trabalho é relatar e descrever as atividades realizadas durante o estágio supervisionado em Saúde Coletiva realizado uma unidade de Atenção Primária à Saúde. O foco do relato será nos seguintes temas: exercícios físicos para idosos e para crianças, circunferência da cintura e do quadril, descarte consciente do lixo, doenças sexualmente transmissíveis e cuidados no trânsito. Além disso, será destacado como essas ações contribuíram para a formação acadêmica e para a promoção da saúde na comunidade.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva, com abordagem qualitativa, voltada a descrição das principais ações desenvolvidas no âmbito da saúde coletiva durante o estágio supervisionado em Educação Física dentro da Saúde Coletiva. Esse tipo de pesquisa tem como objetivo relatar e refletir sobre experiências práticas realizadas em campo, sem a intenção de realizar medições estatísticas, mas com ênfase na descrição crítica das atividades executadas.

O estágio supervisionado é um requisito essencial para a formação acadêmica, essa experiência proporcionou para nós estudante a oportunidade de experimentar a rotina dos serviços de saúde e entender o papel do profissional de Educação Física na Atenção Primária à Saúde (APS), com foco na promoção e prevenção da saúde coletiva.

O estágio curricular ocorreu no período de fevereiro a junho de 2025, desenvolvido com alunos do 5º ao 8º semestre, no Posto de Saúde Fábio Martins de Lima, localizada na cidade de Fortaleza, Ceará. A população-alvo das ações desenvolvidas foram os usuários atendidos pelo Posto de Saúde Fábio Martins de Lima, incluindo crianças, adultos e idosos da comunidade local.

O processo de desenvolvimento envolveu planejamento conjunto com os profissionais da equipe multiprofissional da APS, para a execução de atividades educativas e informativas. Destaca-se que, por se tratar de um estudo sem envolvimento com humanos, não há a necessidade de aprovação ética.

4 RESULTADOS

O estágio supervisionado em saúde coletiva ofereceu vivências práticas em ações de promoção e prevenção, visando melhorar a qualidade de vida da comunidade atendida pela Unidade de Atenção Primária à Saúde. Durante o período, foram realizadas ao todo seis ações de atividades educativas e práticas corporais para diversas faixas etárias, empregando estratégias de orientação, conscientização e intervenção prática.

No decorrer do estágio, foi feita uma atividade de exercícios físicos voltada para os idosos da comunidade, empregando movimentos adaptados e visando a autonomia, o equilíbrio e a prevenção de quedas. As sessões foram realizadas no local da unidade de saúde e contaram com a participação de jovens e idosos, como mostra na figura 1.

Figura 1 – Intervenção com exercícios físicos para jovens e idosos.



Fonte: Autoria própria (2025).

A literatura reforça os benefícios desse tipo de intervenção, segundo Resende-Neto *et al.* (2016), os exercícios físicos em idosos melhoras a força muscular, o

equilíbrio postural e a qualidade de vida, além de reduzir significativamente o risco de quedas e o sedentarismo.

Outra ação, foram os exercícios físicos adaptado para crianças, durante essa intervenção priorizou-se uma metodologia flexível e divertida, e ainda que possibilitasse a adequação dos exercícios de acordo com as demandas e habilidades motoras das crianças, promovendo o desenvolvimento integral de competências como equilíbrio, força, agilidade e coordenação. As ações foram realizadas na quadra da escola municipal no entorno da unidade de saúde. Com o objetivo de combater o sedentarismo e a obesidade infantil, mostrado na figura 2.

Figura 2 – Intervenção com exercícios físicos para crianças no ambiente escolar.



Fonte: Autoria própria (2025).

Conforme apontam Dos Santos Carvalho *et al.* (2021), exercícios físicos em crianças é uma ferramenta eficaz no desenvolvimento motor e na prevenção de distúrbios metabólicos, além de contribuir para o controle do peso e da saúde física geral.

Outra intervenção realizada no estágio supervisionado foi a execução de medidas de circunferência da cintura e quadril dos usuários da unidade, as medidas foram tiradas com fita métrica corporal, seguida do cálculo do RCQ, para determinar os riscos cardiovasculares e metabólicos. Os resultados foram compartilhados com os

participantes, que receberam orientações sobre nutrição, exercícios físicos e cuidados com a saúde. Obtenção de medidas mostrada na figura 3.

Figura 3 – Medida antropométrica da circunferência da cintura e quadril.



Fonte: Autoria própria (2025).

Segundo Loureiro *et al.* (2020), a RCQ é um indicador simples, mas eficiente para sugerir o risco de doenças cardiovasculares, principalmente quando está relacionada à obesidade abdominal.

Também foram realizadas ações de educação em saúde, tal como descarte consciente de lixo. A iniciativa aconteceu no Parque Rio Branco, e tratou da separação adequada do lixo, do descarte de materiais recicláveis e das consequências do lixo doméstico na saúde pública, como mostra na Figura 4.

Figura 4 – Coleta de resíduos e conscientização do descarte adequado do lixo.



Fonte: Autoria própria (2025).

De acordo com Braga *et al.* (2024), a gestão adequada de resíduos sólidos não só reduz doenças e contaminações, mas também cria um ambiente mais saudável e sustentável e favorece a prática de exercícios ao ar livre.

A atividade educativa a respeito das DSTs foi conduzida por meio de questionários para as pessoas presentes na unidade de saúde responder. Foram abordados métodos de prevenção, a utilização de preservativos e a relevância da realização de testes regularmente, o público-alvo incluiu adolescentes, jovens e adultos, mostrado na figura 5:

Figura 5 – Intervenção de educação em saúde sobre infecções sexualmente transmissíveis.



Fonte: Autoria própria (2025).

Ferraz e Nemes (2009) afirmam que a educação em saúde é fundamental no combate às DSTs, principalmente entre grupos vulneráveis, pois é crucial para diminuir tanto a taxa de infecção quanto o estigma ligado a essas doenças.

Para finalizar, desenvolveu-se uma ação de educação em saúde a respeito da segurança no trânsito, em forma de questionários, sobre uso do cinto de segurança, respeito à sinalização, direção responsável e os perigos do consumo de álcool ao volante, como mostra a figura 6:

Figura 6 – Aplicação de questionário sobre segurança no trânsito.



Fonte: Autoria própria (2025).

Segundo Carvalho (2012), a educação para o trânsito é uma estratégia eficaz para reduzir a morbimortalidade causada por acidentes, promovendo atitudes conscientes desde a infância.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio supervisionado em Saúde Coletiva, constituiu uma fase essencial na formação acadêmica, proporcionando a experiência prática de iniciativas destinadas à promoção da saúde e prevenção de problemas de saúde. As atividades realizadas, voltadas para diversos públicos e temas importantes, destacaram o papel do profissional de Educação Física no âmbito da saúde coletiva. As ações incluíram atividades físicas e educativas, em prol de melhorias no comportamento e na percepção de saúde dos participantes.

O estágio não apenas destacou a importância da Atenção Primária à Saúde como porta de entrada do SUS, mas também aprofundou a compreensão dos determinantes sociais da saúde e ajudou a desenvolver uma perspectiva crítica e comprometida com o cuidado integral. Essa vivência prática não só reforçou os conhecimentos obtidos durante a graduação, mas também solidificou a identidade profissional focada na melhoria da qualidade de vida e no bem-estar coletivo.

REFERÊNCIAS

- BAQUIÃO, Larissa Sales Martins; COSTA, Anelise Melo Bernardes. A interação entre instituição de ensino e serviço de saúde: estágio em saúde coletiva. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 4, p. 3599-3602, 2019.
- BRAGA, Eferson Marchezan de Oliveira et al. Relação saúde x meio ambiente: os impactos do descarte irregular do lixo no Distrito Sanitário Itaquí-Bacanga, São Luís–MA. 2024.
- CARVALHO, Sayonara Ferreira de. Plano de Ação para Redução da Morbimortalidade por Acidentes de Trânsito no município de Aracaju. 2012.
- DOS SANTOS CARVALHO, Anderson et al. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. **Jair**, v. 13, n. 1, 2021.
- FERRAZ, Dulce Aurélia de Souza; NEMES, Maria Ines Battistella. Avaliação da implantação de atividades de prevenção das DST/AIDS na atenção básica: um estudo de caso na Região Metropolitana de São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, p. s240-s250, 2009.
- LOCH, Mathias Roberto et al. A revisão da Política Nacional de Atenção Básica e a promoção da atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 4, p. 315-318, 2017.
- LOUREIRO, Nathalia Silva de Lima et al. Relação de indicadores antropométricos com fatores de risco para doença cardiovascular em adultos e idosos de Rio Branco, Acre. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, p. 24, 2020.
- MOLETTA, Andréia Fernanda et al. Momentos marcantes do estágio curricular supervisionado na formação de professores de educação física. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 3, 2013.
- RESENDE-NETO, Antônio Gomes et al. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 24, n. 3, p. 167-177, 2016.

CAPÍTULO 5

IMPACTO DO TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO SOBRE AUTONOMIA E LONGEVIDADE NA SAÚDE DE IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

DOI 10.71136/978-65-986251-3-9-ch5

1. Ana Clicia Pinto

Discente graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu.

2. Claudiana Vieira de Castro

Discente graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu.

3. Iverson Lima Marques

Discente graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu.

4. Leonardo Cesar dos Santos Silva

Discente graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu.

5. Francisco Girleudo Coutinho da Silva

Docente graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu.

6. Luís Ernesto Pereira Salgado Borges

Docente graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu.

7. Júlio César Fernandes de Sousa

Docente graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu.

8. Adenilson Pereira Escóssio

Docente graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu.

RESUMO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil. Este estudo investigou o impacto do treinamento de musculação na autonomia e longevidade de idosos por meio de uma revisão integrativa da literatura, analisando artigos publicados entre 2018 e 2024. Os resultados indicam que o treinamento de musculação melhora a força muscular, equilíbrio e capacidade funcional, promovendo maior independência e qualidade de vida nos idosos. A supervisão de um profissional de Educação Física é essencial para garantir a segurança e eficácia do treinamento. Em conclusão, a musculação é uma ferramenta valiosa para promover a saúde e o bem-estar dos idosos, com potencial para impactar positivamente sua autonomia e longevidade. Políticas públicas que incentivem a atividade física regular podem contribuir para melhorar a saúde e a qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave: Musculação; Saúde da pessoa idosa; Autonomia; Longevidade.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002) define uma pessoa idosa como aquela que está no sexagésimo ano de vida em países em desenvolvimento. A velhice é uma fase do ciclo de vida do ser humano que compõe parte do seu processo de desenvolvimento e aprendizagem (CASTILHO, [s.d.]).

No Brasil, o envelhecimento populacional é um fenômeno em crescimento, com a população brasileira com 60 anos ou mais crescendo aproximadamente 50% em relação ao censo anterior, alcançando um quantitativo de 32.113.490 milhões de pessoas (BRASIL, 2022). Esse crescimento demográfico destaca a importância de políticas públicas que promovam a saúde e o bem-estar dos idosos.

A atividade física é fundamental para a qualidade de vida do idoso, contribuindo para a aptidão física, funcionalidade e longevidade. Práticas como musculação, treinos sistemáticos, ginástica, atletismo e natação podem ser benéficas para idosos acima de 60 anos. Como afirma Oliveira et al. (2016, p. 93), “Idoso saudável não é aquele isento de alguma morbidade, todavia é considerado saudável o idoso que participa ativamente da sociedade e tem capacidade funcional íntegra”.

A musculação é uma forma de exercício físico que pode oferecer múltiplos benefícios para a saúde dos idosos, incluindo fortalecimento muscular, melhora da densidade óssea e redução do risco de quedas (GUEDES et al., 2008). Além disso, a musculação pode ajudar a prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida dos idosos.

No entanto, é fundamental que a prática de musculação seja devidamente acompanhada e orientada por um profissional de Educação Física. Esse profissional pode garantir que o exercício seja realizado de forma segura e adaptada às necessidades específicas de cada idoso, minimizando o risco de lesões e maximizando os benefícios.

Diante disso, este estudo tem como objetivo geral investigar o impacto do treinamento de musculação na autonomia e longevidade de idosos, buscando compreender como essa prática pode contribuir para a melhoria da saúde física, mental e emocional, e promover um envelhecimento saudável e confortável. Mais

especificamente, pretendemos avaliar os efeitos da musculação na capacidade funcional, força muscular e qualidade de vida de idosos.

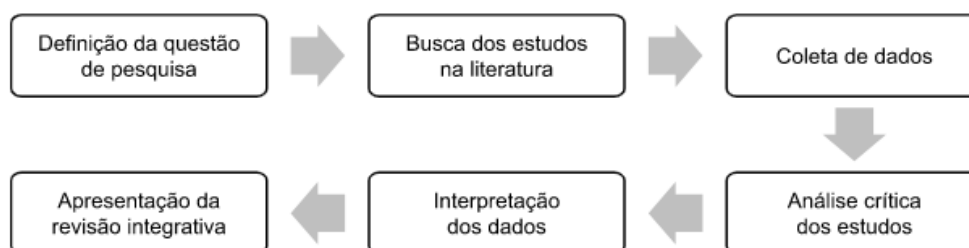
2 OBJETIVO

Este estudo tem como objetivo geral investigar o impacto do treinamento de musculação na autonomia e longevidade de idosos, buscando compreender como essa prática pode contribuir para a melhoria da saúde física, mental e emocional, e promover um envelhecimento saudável e confortável. Mais especificamente, pretendemos avaliar os efeitos da musculação na capacidade funcional, força muscular e qualidade de vida de idosos.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Os passos de elaboração da revisão integrativa da literatura desta pesquisa ocorreram como elucidado na figura 1. Assim, seguimos como modelo realizando os mesmos passos neste ano de 2024:

Figura 1 – Passo a passo para elaboração da revisão integrativa da literatura.



Fonte: COELHO, 2021.

3.1 Procedimento para apreensão do material bibliográfico

O material bibliográfico foi coletado por meio das bases de dados: Google Acadêmico, Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO BR) e National Library of Medicine (PubMed).

As palavras-chave são: Treinamento físico; Musculação; Saúde da pessoa idosa; Autonomia e Longevidade. O emprego dessas palavras-chave ocorreu por

meio da combinação dessas palavras: utilizando os operadores booleanos *AND*, *OR*, e *AND OR*.

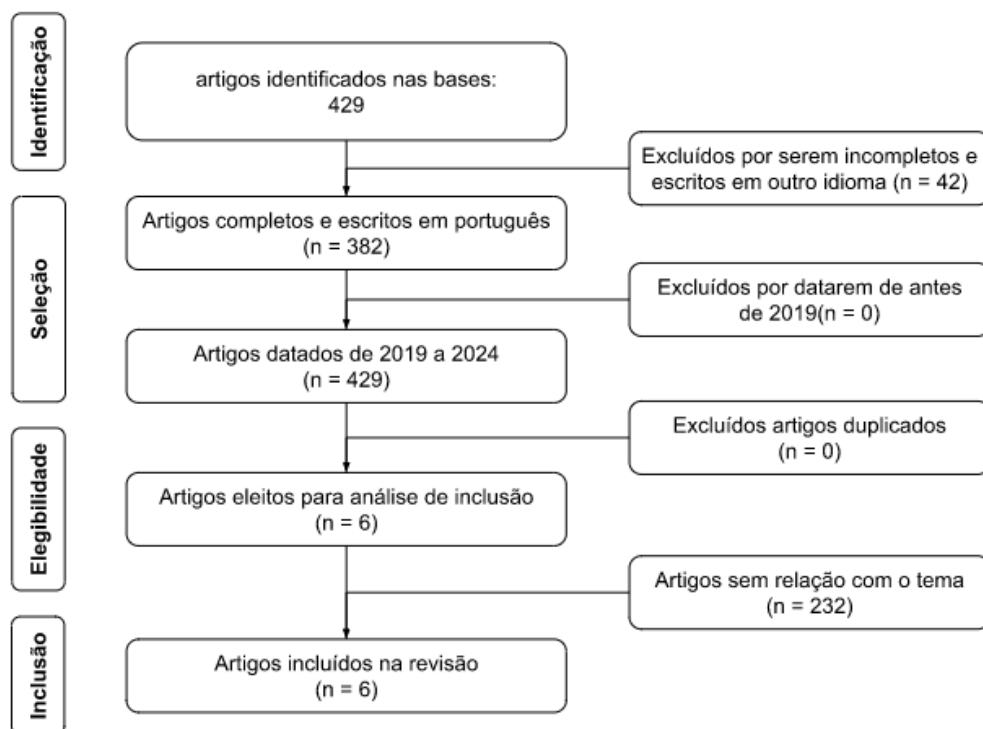
Quanto aos critérios de Inclusão e Exclusão dos artigos, serão selecionados para compor a amostra da pesquisa apenas artigos disponíveis na íntegra de forma gratuita; artigos cuja publicação tenha ocorrido a partir de 2018; e artigos que tenham sido escritos em língua portuguesa.

Os estudos levantados com a estratégia de busca a ser empregada serão avaliados por meio da análise dos títulos, seguida da leitura do resumo e, por fim, na leitura do artigo na íntegra, quando os filtros aplicados não forem suficientes para atendimento do objetivo proposto. Serão excluídos artigos duplicados/repetidos; estudos cuja delimitação temporal seja anterior a 2018; artigos escritos em idiomas que não seja português; e artigos não disponíveis na íntegra.

3.2 Análise dos dados

Os dados coletados serão analisados a partir de quadros analíticos que serão construídos por meio dos seguintes critérios: ano de publicação do artigo, autoria, objetivo do estudo, métodos/metodologia e conclusões/considerações finais. Desse modo, os dados coletados serão comparados por meio de posições semelhantes e antagônicas.

Os estudos selecionados foram submetidos ao seguinte processo: leitura do título, seguida da leitura do resumo e identificação de informações úteis à pesquisa. Em sequência, os artigos foram lidos na íntegra a fim de identificar se atendiam aos critérios estabelecidos (Figura 2).

Figura 2 – Fluxograma de seleção de artigos de acordo com os critérios

4 RESULTADOS

Quadro 1 - Síntese dos artigos incluídos na revisão

Autores	Ano	Título	Objetivo	Conclusões
Garcia et al.	2020	Benefícios do treinamento resistido para idosos	Este estudo busca de forma explicativa compreender os benefícios que os exercícios de força trazem às pessoas, em especial aos idosos.	A prática do treinamento com força por idosos possui inúmeros benefícios, podendo citar a diminuição do risco de doenças, melhoria na qualidade do sono, benefícios para a autoestima da pessoa, fortalece a musculatura e contribui com a resistência do sistema cardiovascular e respiratório.
Vasconcelos.	2021	A importância do treinamento	O objetivo geral deste estudo tem como finalidade compreender	Conclui-se que dentre os benefícios provenientes do treinamento de força tem-se

		resistido em idosos	as contribuições do treinamento resistido em idosos.	o ganho de força máxima, potência, resistência muscular, coordenação, velocidade, equilíbrio e prevenção de lesões.
Lima.	2021	A importância da prática da musculação para as condições funcionais de pessoas da terceira idade	Entender e elencar as contribuições da prática de exercícios físicos, mais especificamente a musculação, para esta faixa etária, uma vez que, sendo o envelhecimento intrínseco à vida, é legítima a busca por uma vida mais saudável e autônoma.	Destacar a prática da musculação como grande aliada no sentido de reverter ou minimizar os efeitos provocados pelo envelhecimento.
Silva; Monteiro; Morcazel.	2021	Efeito do treinamento de força sobre a capacidade funcional de idosos ativos: uma revisão sistemática	O objetivo do presente estudo foi revisar sistematicamente o efeito do treinamento de força na capacidade funcional de idosos ativos.	Conclui-se com base na presente revisão que o treinamento de força é capaz de melhorar a capacidade funcional de idosos.
Barbosa; Holanda; Nascimento.	2023	Treinamento de força no estilo de vida e na capacidade funcional do idoso	O objetivo deste estudo foi descrever a importância do treinamento de força no estilo de vida e na capacidade funcional de idosos.	Conclui-se que o treinamento de força é uma das ferramentas de atividade física capaz de produzir resultados importantes no metabolismo humano, influenciando positivamente e melhorando sua qualidade de vida.
Junior et al.	2022	Exercício físico para saúde de idosos e o papel do <i>personal trainer</i>	O objetivo deste estudo foi identificar o impacto positivo dos diferentes tipos de exercícios físicos em pessoas idosas e apresentar a necessidade	Conclusão: A prática de exercício físico orientado por um profissional de Educação Física se faz necessário para que os idosos recebam um treinamento

			de realizar aulas sob orientação de um <i>Personal Trainer</i> .	individualizado, respeitando suas limitações, individualidade biológica e assim possam adquirir qualidade no treinamento e assim, combater as doenças associadas ao sedentarismo e o envelhecimento.
--	--	--	--	--

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

5 DISCUSSÃO

Garcia et al (2020) com um olhar para o processo de envelhecimento corporal, suas perdas e transformações naturais na musculatura, traz de forma clara e autêntica os benefícios provenientes da prática regular do exercício físico, enfatizando a sua importância e os seus inúmeros benefícios voltados para o ganho e para a manutenção da musculatura desse grupo estudado, cuja característica é a vulnerabilidade que se enfrenta dentro desse processo de perda funcional. A execução de exercícios que treinam força beneficia os idosos de infinitas formas, por exemplo, reduz e previne o risco de doenças, melhora a qualidade do sono, além dos benefícios que podem estar associados a comportamentos positivos que elevam a autoestima, músculos mais fortes, funcionalidade resistente do coração e do pulmão. Sousa; Cortez (2023) em seu estudo voltado para o treinamento de força, elenca exercícios de mobilidade e autonomia como objetivos a serem alcançados para a melhora da realização de atividades básicas do dia a dia, resultando positivamente no combate a depressão, na melhora da autoestima, reduzindo a dependência de ajuda física dentro do contexto de lazer, aumentando o bem-estar social de forma geral.

Tendo em vista o público não praticante de atividade física, caracterizado pelos malefícios do sedentarismo, Vasconcelos (2021) exemplifica a perda das valências físicas como consequência da inatividade e da falta de prevenção de doenças para a terceira idade, enfatizando a grandeza da frequência do exercício físico e do objetivo a ser trabalhado através do treinamento resistido, cuja eficiência é contribuir para a construção, melhora e manutenção de respostas fisiológicas que tragam qualidade de vida. Concluindo que através do treino com pesos, em máquinas, há ganhos em

valências físicas importantes como a força máxima, potência, resistência muscular, coordenação, velocidade, equilíbrio e prevenção de lesões. Alves; Carlos (2023) por sua vez menciona a falta de esperança, a perda da alegria e da vontade de viver do idoso que passa a perder gradativamente massa muscular, que ao longo da vida se sente enfraquecido, perdendo habilidades básicas como o equilíbrio e a noção de espaço por ter mais lentidão ao planejar movimentos simples justificando uma vida sedentária e propícia a doenças.

O estudo feito por Lima (2021) traz consequências de uma vida que está em transição de ciclos corporais. Compreendendo os impactos dessas variações do corpo muscular dentro dessas mudanças e destacando a necessidade de iniciar um treino específico, individual para a melhora das capacidades físicas, promovendo e aperfeiçoando, a autonomia na vida do idoso, trazendo dignidade para passar por essa senilidade. O treino da musculação como hábito regular tem como poder a reversão ou a diminuição das dificuldades enfrentadas na velhice. Rosolen; Arca (2023) destaca em seu estudo, uma das maiores dificuldades a serem vistas e priorizadas como motivação para a busca pelo treinamento resistido que é a perda muscular e óssea conhecida como a sarcopenia. Perdas importantes que acarretam fraqueza e geram dor. O idoso tende a perder funcionalidade e isto impacta numa vida menos ativa, trazendo a necessidade de uma atividade física regular e adaptada que promova melhorias em áreas afetadas nessa fase da vida, como por exemplo, o psicossocial e fisiológico humano.

Segundo Silva; Monteiro; Morcazel (2021) num estudo sistemático feito entre 2010 e 2020, uma pesquisa feita com variações dos descritores: "treinamento resistido" ou "treinamento de força" e "idosos" ou "envelhecimento", e "capacidade funcional", foram incluídos na revisão artigos que apresentam melhorias e otimização do treino de força voltado para os ganhos de capacidades funcionais além de habilidades voltadas para a compreensão corporal, como por exemplo o equilíbrio, tornando esse grupo uma população presente ativo na sociedade. O envelhecimento traz consigo a sensibilidade para doenças crônicas como hipertensão arterial por exemplo, assim o estudo entende e conclui que os exercícios de fortalecimento corporal não somente melhoram a funcionalidade do idoso como previnem inúmeras doenças associadas ao sedentarismo. Conceição (2022) elenca a importância da alimentação saudável associada a um programa de atividades físicas regulares, como

a musculação de forma adaptada e individualizada, com exercícios físicos leves e variados. Sendo possível assim, mesmo dentro de um processo de transformações físicas importantes, se manter saudável e autoconfiante para uma vida sadia.

Barbosa; Holanda; Nascimento (2023) em seu estudo corrobora para que este processo de envelhecimento seja compreendido de forma global, salientando a necessidade para assimilar as perdas de forma individual e para que através do exercício adaptado, problemas e prejuízos físicos, sejam eles corporais ou sociais, no que se trata da relação desse grupo com sua família e a sociedade, sejam reduzidos e não afetem de forma progressiva a sua independência motora e cognitiva, tornando assim um processo gradual e funcional. Assim os movimentos corporais que trabalham com desenvolvimento de força, são aliados dos exercícios físicos que produzem resultados importantes na manutenção do funcionamento vital humano, estimulando e melhorando o dia a dia dos mesmos. Para Santos et al (2020) quanto maior a frequência e a regularidade dos idosos na prática da musculação, menor serão as perdas resultantes do envelhecimento. O índice de massa corporal (IMC) desse grupo estudado tem a sua prevalência em níveis regulares e saudáveis.

Junior et al (2022) reforça o valor do profissional de educação física especializado na orientação adequada e treinamento de musculação personalizado, promovendo qualidade e assertividade no procedimento realizado diariamente de atividades físicas voltadas para os idosos, tendo em vista as suas peculiaridades. É importante salientar que o idoso pratique exercícios de musculação com orientação adequada e segura, acompanhado por um profissional da área da educação física, para que suas individualidades e limitações sejam observadas e respeitadas, e assim o exercício possa trazer comodidade e impactos positivos, colaborando assertivamente na luta contra doenças provenientes de uma vida sedentária e dos embates vividos, próprios do envelhecimento. Souza et al (2024) com reforçando tal afirmação, ressalta que o envelhecer também requer um cuidado maior quanto a fragilidade e a probabilidade de quedas e acidentes que possam comprometer a funcionalidade da pessoa idosa, reafirmando a necessidade de adquirir a prática regular do treinamento de força através dos treinos funcionais, dos exercícios realizados na musculação, no desenvolvimento e construção muscular, voltado para a redução e prevenção de acidentes que podem ocorrer em atividades cotidianas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, fica evidente que o treinamento de força é uma ferramenta essencial na promoção da saúde e bem-estar na terceira idade. O fenômeno do envelhecimento populacional no Brasil exige uma abordagem cuidadosa e estruturada para garantir uma expectativa de vida saudável. A prática regular de exercício físico, especificamente a musculação, destaca-se como uma estratégia eficaz para promover a saúde e a autonomia dessa classe.

Para alcançar soluções mais eficazes, é fundamental que governos e a sociedade civil adotem medidas que incentivem a inclusão de exercício físico na rotina dos idosos. Isso pode incluir políticas públicas e programas comunitários voltados ao desenvolvimento e implementação de atividades físicas adaptadas para essa faixa etária em centros comunitários, parques, clubes com hidroginástica e academias com horários flexíveis.

Além disso, é essencial estabelecer parcerias entre organizações governamentais e instituições de saúde para oferecer avaliações físicas regulares e programas de acompanhamento que contemplem orientação nutricional e suporte psicológico. Essas parcerias podem criar uma abordagem integrada e multidisciplinar, fundamental para atender às necessidades específicas da população idosa.

Promover campanhas de conscientização sobre os benefícios do exercício físico na terceira idade é crucial. Isso pode incluir a musculação como uma prática segura e acessível, por meio de palestras, workshops e distribuição de materiais informativos. O investimento na formação contínua de profissionais capacitados é igualmente importante para atender às necessidades específicas de cada idoso, garantindo que os programas sejam personalizados e seguros.

Em resumo, a implementação dessas medidas pode contribuir significativamente para melhorar a qualidade de vida dos idosos no Brasil, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e social. Assim, será possível não apenas enfrentar os desafios do envelhecimento populacional, mas também celebrar a vitalidade dessa fase da vida.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, L. M. et al.. Políticas públicas para pessoas idosas no Brasil: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, n. 12, p. 3543–3552, dez. 2013.
- BARBOSA, IGOR LUIZ GOMES; DE HOLANDA, RAFAEL SALES; DO NASCIMENTO, TALES FRANCISCO. Treinamento de força no estilo de vida e na capacidade funcional do idoso. 2023.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA E ASSISTÊNCIA SOCIAL. Plano Integrado de Ação Governamental para o desenvolvimento da Política Nacional do Idoso. Brasília: Secretaria Nacional de Assistência Social, 1997.
- CASTILHO, R. Fases da vida humana: as 4 etapas e suas divisões. *Toda Matéria*, [s.d.]. Disponível em: (ligação indisponível). Acesso em: 25 jun. 2025.
- COELHO, B. DOS S. et al.. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 17, n. 3, p. 497–504, jul. 2014.
- CONCEIÇÃO, DANIELY MONIQUE CRUZ. Influência do exercício físico na qualidade de vida de pessoas idosas com hipertensão arterial sistêmica, 2022.
- DAHER, S. S. et al. Physical Activity Program for elderly and economy for the health system. *Acta Ortop Bras.* 2018;26(4):271-274. doi: 10.1590/1413-785220182604194374.
- DE LIMA, ANTONIO CARLOS. A importância da prática da musculação para as condições funcionais de pessoas da terceira idade. 2021.
- DE SOUZA, Welton Rodrigues et al. Os benefícios da atividade física e sua aplicabilidade para o envelhecimento saudável. *CIS-Conjecturas Inter Studies*, v. 24, n. 1, 2024.
- DE VASCONCELOS, EDUARDO CHAGAS. A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS, 2021.
- DOS SANTOS, Adeilton José et al. Nível de Atividade Física e Capacidade Funcional de Idosos Praticantes de Musculação. *Corpoconsciência*, p. 73-82, 2020.
- FILHO, Paulo Roberto Pereira; GONÇALVES, Roberto. A Importância da Musculação na Terceira Idade. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Edição 03. Ano 02, Vol. 01. pp 391-406, Junho 2017.
- GARCIA, Lucas Xavier et al. Benefícios do treinamento resistido para idosos. *Revista Científica Online ISSN*, v. 12, n. 2, p. 2020, 2020.
- IBGE. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Agência de Notícias do IBGE, 27 out. 2023. Disponível em: (ligação indisponível) ... Acesso em: 1 nov. 2025.

JUNIOR, Guanis B. Vilela et al. Exercício físico para saúde de idosos e o papel do personal trainer. Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 14, n. 2, 2022.

RODRIGUES, Kauan Mateus Alves; ALVES JUNIOR, Luiz Carlos. Inclusão dos idosos na musculação e seus benefícios, 2023.

ROSOLEN, André Paulo. Os benefícios do treinamento resistido sobre o retardamento da sarcopenia em idosos, 2023.

SILVA, R. C. da .; MONTEIRO, E. R. .; MOCARZEL, R. C. da S. . Efeito do treinamento de força sobre a capacidade funcional de idosos ativos: uma revisão sistemática. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 12, p. e47101220148, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i12.20148.

SOUSA, Karine Juliana; CORTEZ, Eduardo Nogueira. Idosos no treinamento de força e qualidade de vida: relato de experiência. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 9, n. 9, p. 4656-4664, 2023.

CAPÍTULO 6

CONTEXTUALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DE ESTÁGIO CURRICULAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA A SAÚDE

DOI 10.71136/978-65-986251-3-9-ch6

1. Ana Kelly Sousa da Silva Aragão

Discente do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

2. Ianny Ribeiro Da Silva

Discente do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

3. Kaiane Rary Holanda Marques

Discente do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

4. Karoline De Sousa Alves Benigno

Discente do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

5. Maria de Fátima Silva de Abreu

Discente do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

6. Romário Batista de Lima

Discente do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

7. Steffany da Silva Ferreira

Discente do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

8. Wildeson de Lima Souza

Discente do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

9. José Tiago Rocha da Silva

Preceptor do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

10. Cesario Rui Callou Filho

Professor do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

11. Cristiane Gomes de Souza Campos

Professora do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

12. Adriano Marcelo Thomaz

Professor do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

RESUMO

O estágio supervisionado em saúde coletiva, realizado entre março e maio de 2025 na UAPS Lúcia de Sousa Belém (Casa Verde), localizada em Fortaleza-CE, foi fundamental para a formação acadêmica em Educação Física, permitindo uma imersão prática nos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) e da Atenção Primária à Saúde (APS). O principal objetivo foi vivenciar e contribuir com ações de promoção à saúde por meio da prática de exercícios físicos e atividades educativas com usuários e profissionais da unidade. As ações foram direcionadas principalmente a grupos como idosos e pacientes com doenças crônicas, abordando temas como alimentação saudável, prevenção de quedas, hipertensão, diabetes, dengue, autismo e educação no trânsito. A metodologia adotada teve caráter descritivo e qualitativo, baseada na observação e participação ativa dos estudantes nas rotinas da unidade. Os resultados evidenciaram a relevância da Educação Física no contexto da saúde coletiva, reforçando seu papel na promoção da saúde, prevenção de agravos e incentivo ao cuidado integral. Conclui-se que a experiência contribuiu para a formação de profissionais mais sensíveis, engajados e preparados para atuar de forma interdisciplinar e humanizada na realidade do SUS.

Palavras-chave: Saúde Coletiva, Educação Física, Estágio Supervisionado.

1 INTRODUÇÃO

O estágio em saúde coletiva é parte fundamental da formação do profissional de Educação Física, pois permite a vivência prática dos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) e da Atenção Primária à Saúde (APS). (FREITAS, 2007) O estágio proporcionou uma experiência rica em múltiplas áreas da saúde, como prevenção de doenças e educação em saúde. A unidade em questão é referência no recebimento de fármacos controlados, o que amplia a complexidade dos atendimentos realizados.

Durante o período de estágio, observou-se a atuação da equipe multidisciplinar, composta por profissionais de diversas áreas da saúde. Apesar do momento de déficit na equipe, a integração entre os setores permitiu o andamento das atividades essenciais da unidade. Como estagiários de Educação Física, contribuímos ativamente na promoção da saúde por meio da prática de exercícios físicos com usuários e colaboradores da UAPS, reforçando o papel do movimento como ferramenta terapêutica e preventiva.

As atividades desenvolvidas incluíram ações com diferentes públicos, como pacientes com doenças crônicas, casos de autismo e idosos. Discutimos temas relevantes como a prevenção da dengue, diabetes e hipertensão, adaptando o conteúdo de forma acessível para a realidade dos atendidos. Destaca-se o trabalho realizado com o grupo de idosos, no qual abordamos tópicos como alimentação saudável, prevenção de quedas

e educação para o trânsito, promovendo o cuidado integral e a autonomia desse público. (FLORINDO, 2012).

A atuação na saúde coletiva reforça o entendimento de que a Educação Física não se limita ao ambiente escolar ou esportivo, mas é também agente de transformação social e promoção da qualidade de vida. A APS, como porta de entrada do SUS, valoriza esse tipo de intervenção preventiva e educativa, possibilitando o cuidado em saúde de forma contínua, humanizada e resolutiva (BRASIL, 2011).

Portanto, o estágio evidenciou a importância da atuação Inter profissional e da inserção da Educação Física na APS. Por meio da vivência prática, foi possível compreender os desafios e potencialidades do trabalho em saúde coletiva, além de contribuir para a formação crítica e comprometida com os princípios do SUS. As experiências vivenciadas demonstram que é possível promover saúde de forma acessível, educativa e transformadora. (HALLAL, P.C, 2011).

2 OBJETIVO

Compreender e vivenciar, por meio do estágio supervisionado em saúde coletiva, a atuação do profissional de Educação Física na Atenção Primária à Saúde (APS), contribuindo com ações de promoção da saúde e prevenção de doenças junto aos usuários e colaboradores da UAPS Lúcia de Sousa Belém, em consonância com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

O período de realização do estágio ocorreu de fevereiro a junho de 2025, na Unidade UAPS Lúcia de Sousa Belém (Casa Verde), na Cidade de Fortaleza- Ceará.

Todas essas atividades foram realizadas de maneira planejada, respeitando as especificidades de cada grupo, e sempre com uma abordagem interdisciplinar, integrando conhecimentos da Educação Física com os princípios da saúde coletiva. A população alvo do estágio foi composta por idosos e crianças portadoras de TEA e TOD residentes no bairro atendido pela UAPS.

O processo de desenvolvimento foi O estágio supervisionado consistiu em diversas atividades voltadas para a promoção da saúde e prevenção de doenças junto à população idosa. Inicialmente, foi realizada uma análise situacional para identificar as principais

demandas e vulnerabilidades dessa faixa etária. Posteriormente, desenvolveram-se ações educativas em saúde, orientações sobre autocuidado, incentivo à prática de atividades físicas e acompanhamento periódico das condições de saúde dos participantes.

As atividades realizadas incluíram:

- Roda de conversa sobre prevenção de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes;
- Palestras educativas sobre alimentação saudável e prevenção de quedas;
- Sessões de exercícios físicos adaptados para idosos;
- Acompanhamento de indicadores de saúde, como IMC, glicemia capilar e pressão arterial;
- Conscientização sobre o trânsito, abordando o que é MITO e o que é VERDADE.

Durante o estágio curricular em saúde coletiva, foram desenvolvidas diversas atividades práticas com diferentes grupos da comunidade, visando a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida. O principal destaque foi a realização de sessões de exercícios funcionais com grupos de idosos, com o objetivo de melhorar a força muscular, o equilíbrio e a autonomia nas atividades de vida diária. Além disso, promovemos aulas de dança para os idosos, proporcionando momentos de socialização, lazer e bem-estar, além de estimular a coordenação motora e a saúde cardiovascular.

Também realizamos atendimentos a crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno Opositivo Desafiador (TOD), por meio de atividades lúdicas e psicomotoras, com foco no desenvolvimento das habilidades motoras, sociais e cognitivas.

4 RESULTADOS

A vivência no estágio supervisionado em uma unidade de saúde vinculada à Estratégia Saúde da Família (ESF) possibilitou a observação e participação ativa nas práticas que integram a atenção primária à saúde. Entre os principais resultados, destaca-se o fortalecimento do papel do profissional de Educação Física como agente promotor de saúde no território, especialmente na condução de grupos voltados à prática de atividades físicas regulares para populações específicas, como idosos, hipertensos e diabéticos.

Durante o período de estágio, foi possível perceber que as ações desenvolvidas

contribuíram significativamente para o bem-estar físico e emocional dos usuários, além de promoverem a socialização e o fortalecimento de vínculos comunitários. A prática orientada de exercícios físicos mostrou-se uma ferramenta eficaz na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis.

Outro aspecto relevante foi a adaptação das atividades às condições locais e às demandas específicas da população atendida. Isso exigiu sensibilidade, criatividade e planejamento, competências que foram desenvolvidas ao longo do estágio. As reuniões de equipe e as discussões de casos também se mostraram momentos ricos de aprendizado e de construção coletiva do cuidado.

Figura 1 – No início do estágio a profissional de Educação física do posto nos apresentou os idosos, e posteriormente o planejamento das atividades.



Figura 2 – Iniciamos com alongamento e mobilidade e elaboramos uma aula de fortalecimento para membros superiores.



Fonte: Autoria própria (2025).

Figura 3 – Atividade supervisionada com idosos.



Fonte: Autoria própria (2025).

Figura 4 – Atividades coletivas de integração social associada a exercícios.



Fonte: Autoria própria (2025).

Figura 5 – Atividade lúdica sobre alimentação



Fonte: Autoria própria (2025).

Figura 6 – Alongamento coletivo.



Fonte: Autoria própria (2025).

Figura 7 – Atividades com circuitos



Fonte: Autoria própria (2025).

Figura 8 – Socialização do estágio com o campo de prática.



Fonte: Autoria própria (2025).

5 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos corroboram com a literatura que defende a inserção do profissional de Educação Física nas equipes de saúde da família, evidenciando sua importância no contexto da promoção da saúde e prevenção de doenças.

A atuação interdisciplinar foi um ponto central observado na prática, evidenciando que o trabalho conjunto entre profissionais de diferentes áreas (enfermagem, medicina, nutrição, serviço social, psicologia, entre outros) é fundamental para o cuidado integral à saúde. A interação constante com essa equipe multidisciplinar ampliou a compreensão sobre os determinantes sociais da saúde e a necessidade de abordagens que vão além do modelo biomédico tradicional.

Por fim, os resultados da experiência apontam para a necessidade de ampliação da presença do profissional de Educação Física na atenção básica, não apenas como executor de atividades, mas como parte essencial na formulação de estratégias de promoção da saúde, educação em saúde e humanização do atendimento.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio supervisionado em Saúde Coletiva na UAPS Lúcia de Sousa Belém (Casa Verde) proporcionou uma experiência transformadora, consolidando a integração entre teoria e prática no âmbito da Educação Física. A vivência permitiu compreender de forma aprofundada os princípios do SUS e da APS, destacando a importância da interdisciplinaridade e da humanização no atendimento à comunidade. As ações desenvolvidas, direcionadas a grupos prioritários como idosos e portadores de doenças crônicas, reforçaram o papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde e na prevenção de agravos. A abordagem qualitativa e participativa evidenciou a eficácia das estratégias educativas e da prática de exercícios físicos como ferramentas de transformação social. Além disso, a experiência ampliou a percepção sobre os desafios e potencialidades da saúde pública, incentivando uma atuação mais crítica e engajada. Por fim, o estágio fortaleceu a formação acadêmica, preparando para uma prática profissional alinhada aos valores do SUS, com sensibilidade e compromisso com o cuidado integral. Essa vivência reforça a necessidade de continuidade de tais iniciativas, visando à melhoria contínua da qualidade de vida da população.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. *Ministério da Saúde. Atenção Básica e a Saúde da Família*. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
- FLORINDO, A.A. A Educação Física e as residências multiprofissionais em saúde. **Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde**, v.17, n.1, p.81-2, 2012.
- FREITAS, F.F. **A Educação Física no serviço público de saúde** São Paulo: Hucitec, 2007.
- HALLAL, P.C. Promoção da atividade física no Brasil: uma questão que vai além da saúde pública. *Cad. Saude Publica*, v.27, n.4, p.620-1, 2011.
- OMS. [WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance]. Genebra: Organização Mundial da Saúde; [2020].



CAPÍTULO 7

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DE PRATICANTES DA TERCEIRA IDADE: REVISÃO NARRATIVA

DOI 10.71136/978-65-986251-3-9-ch7

1. Guibson Washington da Silva Lemos
Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu
2. Raffania Raaby Santos de Oliveira
Acadêmica de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu
3. Francisco Wesley Rocha Rodrigues
Acadêmico de graduação em Educação Física pelo Centro Universitário Ateneu
4. Bianca Maria Guimarães Brilhante
Acadêmica de graduação em Educação Física pelo Centro Universitário Ateneu
5. César Henrique de Sousa Alves
Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu
6. Ana Patrícia Freires Caetano
Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Ateneu
7. Andrea Cristina da Silva Benevides
Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Ateneu
8. Edina Silva Costa
Docente do Curso do Centro Universitário Ateneu
9. Denise Gonçalves Moura Pinheiro
Docente do Curso do Centro Universitário Ateneu

RESUMO

O envelhecimento é um processo pelo qual todos os indivíduos e organismos passam e caracteriza-se pela diminuição gradativa da capacidade de vários sistemas, condição que compromete o cotidiano de pessoas idosas em relação à execução de atividades simples e rotineiras. Diante de tal realidade, faz-se pertinente a promoção de práticas que possibilitem a qualidade de vida nesta fase da vida, como o treinamento de força, que melhora a composição corporal, reduz a gordura e aumenta a massa muscular. Isto posto, o objetivo deste estudo é verificar os efeitos do treinamento de força na realização das atividades de



vida diária de praticantes da terceira idade. Como traçado metodológico, a pesquisa foi realizada por meio de uma revisão narrativa, que permite uma análise crítica sobre a influência do treinamento de força na execução das atividades cotidianas dos idosos. Os resultados apontam que o treinamento de força contribui significativamente para o aumento da autonomia no desempenho de tarefas rotineiras, de forma a favorecer benefícios de ordem funcional e a prevenir condições como artrite, osteoporose e sarcopenia, que afetam a qualidade de vida dos idosos. Conclui-se que o treinamento de força é essencial para a terceira idade, pois promove o aumento da capacidade funcional, além de proporcionar melhor qualidade de vida e autonomia.

Palavras-chave: Treinamento de força. Atividades de vida diária. Terceira Idade.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo pelo qual todos os indivíduos e organismos passam e caracteriza-se pela diminuição gradativa da capacidade de vários sistemas orgânicos em conseguir realizar suas funções de forma eficaz (Santos-Filho *et al.*, 2006). Essas alterações ocorrem devido ao constante ritmo acelerado da idade cronológica e biológica, seja pelo tempo de vida existido, ou devido aos estágios de envelhecimento. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002), muitos países consideram que indivíduos com 60 anos ou mais como idosos, particularmente em áreas em desenvolvimento. Esta definição pode mudar de acordo com o contexto socioeconômico e cultural; o efeito da idade cronológica na saúde e na qualidade de vida pode variar de acordo com as fases do envelhecimento biológico.

O envelhecimento biológico está associado à diminuição da capacidade funcional dos sistemas neuroendócrino e neuromuscular e, por consequência disso, pode levar o idoso à perda de autonomia, causando dependência de familiares ou amigos (Izquierdo *et al.*, 2001). Ainda assim, essa dependência pode estar ligada à inatividade física ou ao comportamento sedentário, ao invés de ao próprio envelhecimento (Cunha; Lima, 2021).

Diante do exposto, percebe-se que há um aumento gradativo da população idosa que chama a atenção de pesquisadores para a questão das melhorias relacionadas às capacidades funcionais e à prática de atividades que costumam fazer na vida diária. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), a população idosa no Brasil está crescendo rapidamente, com a previsão de que, até 2060, o número de pessoas com 65 anos ou mais aumente para 58,2 milhões, representando cerca de



25,5% da população total, fato que evidencia a importância de minimizar os efeitos negativos do envelhecimento, como a sarcopenia e perda de mobilidade.

Desse modo, o treinamento de força para idosos consiste na realização de exercícios físicos elaborados para melhorar a força física e a resistência. Assim, Fleck e Kraemer (2017) conceituam que o treinamento de força é uma atividade de resistência que pode ser manipulada e vencida com o uso do peso corporal, halteres e máquinas utilizadas para a musculação. Outrossim, força pode ser definida como a capacidade de exercer tensão contra uma resistência, podendo ser classificada em força fisiológica, mecânica e psicológica; logo, pode ser definida através da intensidade e da velocidade do movimento gerado pelo músculo ou grupo muscular (Fleck; Kraemer, 2017). De acordo com Bompa (2023), as principais modalidades de treinamento de força abrangem a força máxima, focada no aprimoramento da maior força possível; a força explosiva ou potência, que une força e velocidade; e a resistência de força, que se concentra na habilidade de manter contrações musculares por períodos mais extensos. Para De Salles e Simão (2014), esse tipo de treinamento tem como característica o uso de cargas que podem ser elevadas, devendo o preparador físico manipular variáveis do treinamento para não haver prejuízos à saúde do praticante, mas capaz de aumentar sua força muscular, potência e seu cardiovascular.

Este tipo de exercício pode melhorar a composição física, aumentar a massa muscular e reduzir a gordura (Polito *et al.*, 2010). Além disso, a musculação ajuda a prevenir e a tratar a artrite, a osteoporose e a sarcopenia, que é a perda de massa muscular relacionada ao envelhecimento, adaptações especialmente importantes para o público da terceira idade (Pícoli; Figueiredo; Patrizzi, 2011).

O treinamento de força não é apenas bom para a saúde musculoesquelética. Ele também ajuda na melhoria da saúde metabólica e cardiovascular. Estudos mostram que a sensibilidade à insulina é aumentada, a pressão arterial é reduzida e o perfil lipídico é melhorado por exercícios de resistência regulares. Isto pode ajudar a prevenir doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2 (Cantieri; Bueno; Ávila, 2022). Além disso, a atividade física relacionada à musculação tem o potencial de melhorar a saúde vascular ao aumentar a produção de óxido nítrico, uma substância que promove a vasodilatação e melhora a circulação sanguínea (Cantieri; Bueno; Ávila, 2022).



Além dos benefícios físicos, o treinamento de força também tem efeitos positivos para a saúde mental. O exercício físico regular tem sido associado a uma melhor qualidade de sono e a uma redução dos sintomas de ansiedade e depressão (Gumarães; Caldas, 2006). Particularmente, o exercício físico tem o potencial de melhorar a autoestima e a autoeficácia; somado a isso, leva a uma visão mais positiva da própria imagem corporal e das capacidades pessoais (Oliveira, 2001). Diante desses benefícios, é fundamental que os profissionais de saúde, principalmente o profissional de Educação Física, estimulem a inclusão do treinamento de força em atividades diárias de pessoas de todas as idades, sobretudo idosos.

Conforme dados do Censo Demográfico divulgadas pelo IBGE (2022), o número de brasileiros com mais de 60 anos ultrapassa 32 milhões, o que equivale a 15,6% da população total do país. Destes, conforme as estatísticas do IBGE (2022), somente 9 milhões praticam algum tipo de exercício físico, o que equivale a uma parcela bastante pequena da população idosa, e apenas 9,69% desses indivíduos se dedicam ao treino resistido em academias. Estes dados apontam para uma situação alarmante em relação à prática de atividades físicas no Brasil, destacando a necessidade de estratégias para promover a atividade física e o aprimoramento da saúde da população. Analisando os sexos separadamente, e de acordo com os dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, 34,2% dos homens com 18 anos ou mais foram considerados suficientemente ativos, enquanto entre as mulheres esse percentual foi de 26,4%. Estudos, há algum tempo, alertam sobre o aumento significativo da população idosa no Brasil (Pereira; Vinhas, 2015). Neste direcionamento, dados coletados através de uma pesquisa realizada pelo IBGE (2013) mostram que, em 2025, o Brasil se tornará o sexto país do mundo com maior número de idosos.

Outro estudo mais recente mostra que, comparado a outros países onde o aumento da população idosa cresce em 140 anos, no Brasil esse tempo seria convertido em 25 anos, e, assim, um quarto da população brasileira corresponderia aos idosos. (Merejen; Nunes; Giacomini, 2023).

Com esse fenômeno do envelhecimento, existe uma real preocupação da esfera pública relacionada à melhoria no sistema de saúde. Entre 1998 e 2019,



ocorreu um agravamento das condições da saúde decorrentes da idade da população, especialmente no que se refere às limitações de execução das atividades de vida diária (AVDs), sobrecarregando as unidades de atendimento (Merejen; Nunes; Giacomini, 2023).

Fisiologicamente, com o avanço do envelhecimento, é natural a perda das funcionalidades básicas. Isso ocorre devido a diminuição da massa muscular, conhecida como sarcopenia, o que gera uma redução das fibras tipo II responsáveis pela contração rápida, resultando na falta de força e nas limitações funcionais (Pereira; Vinhas, 2015).

Para a redução do impacto que o envelhecimento traz consigo, na intenção de se promoverem melhorias no desempenho das AVDs, tornando o idoso mais independente e funcional, é indispensável a prática de exercícios físicos, acompanhados e orientados por um profissional. São vários os benefícios, como autonomia, ganho de massa magra, ganho de força, equilíbrio, melhorias no sistema cognitivo, além de prevenir doenças como sarcopenia, osteoporose e hipertensão. O exercício físico promove um futuro em que os idosos sejam funcionais (Pereira; Vinhas, 2015).

Perante os elementos apontados, o treinamento de força para idosos ganha relevância social em decorrência do progressivo envelhecimento da população brasileira, considerando-se que tal prática tem a capacidade de reduzir o risco de quedas e de internações hospitalares. Conforme De Santana *et al.* (2022), a fraqueza muscular prejudica a estabilidade postural e a habilidade funcional, aumentando a probabilidade de acidentes domésticos, que muitas vezes resultam em perda de independência; logo, melhorar a capacidade funcional através do treinamento de força pode resultar em menores custos para a saúde pública.

Mediante os fatores apresentados, este estudo apresenta como problema de pesquisa a seguinte questão norteadora: quais os efeitos do treinamento de força na realização das atividades de vida diária de praticantes da terceira idade?

Com base nos aspectos evidenciados, este estudo se justifica a partir da importância de se promoverem ações efetivas para o favorecimento da manutenção da saúde e da autonomia da população idosa, condição que está diretamente



relacionada a um estilo de vida fisicamente ativo, por meio da prática de modalidades como o treinamento de força. Dessa forma, por se compreender a fundamentalidade de um trabalho que proporcione a melhoria das capacidades funcionais desse grupo social, esta pesquisa estabelece como enfoque a relação entre treinamento de força e seus efeitos na execução das AVDs.

Por conseguinte, esta investigação pretende contribuir para o entendimento sobre as vantagens do treinamento de força para a população idosa, particularmente no que diz respeito à prevenção de quedas e ao estímulo da independência na realização das AVDs. Acrescente-se ainda que o objetivo é oferecer subsídios para a elaboração de políticas públicas que promovam um envelhecimento ativo, estimulando a execução de programas de atividades físicas direcionados para idosos em ambientes comunitários e institucionais de saúde. O estudo também pode ajudar profissionais de saúde a desenvolver intervenções mais eficientes para a manutenção da capacidade funcional dessa população, destacando a relevância do treino de força como uma tática de promoção da saúde.

2 OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos do treinamento de força na realização das atividades de vida diária de praticantes da terceira idade.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de estudo

Este estudo se caracterizou por ser uma revisão do tipo narrativa. Segundo Rother (2007), a revisão narrativa é uma forma de síntese que permite a análise crítica e a interpretação da literatura disponível sobre determinado tema, sem a rigidez metodológica das revisões sistemáticas.

3.2 Estratégia de busca



Para a seleção das fontes a serem utilizadas na pesquisa, realizaram-se buscas nas bases de dados Google Acadêmico e SciELO a partir da combinação das seguintes palavras-chave: treinamento de força, atividades de vida diária, terceira idade. Como critérios de seleção da amostra, optou-se pela inclusão de artigos disponíveis na íntegra, disponibilizados no idioma português e publicados a partir de 2014, com as palavras-chave presentes no título e/ou resumo. Após a realização do descrito processo, foram selecionados cinco artigos, que atenderam aos critérios pré-definidos.

3.3 Análise de dados

As informações referentes aos estudos selecionados foram categorizadas de acordo com seu significado, com a intenção de facilitar a compreensão acerca das temáticas atreladas ao objetivo proposto. Conforme Collado, Lucio e Sampieri (2006), esse foi um processo que consistiu no agrupamento dos dados que, ao se tornarem códigos, foram interpretados e classificados para posterior análise e discussão.

4 RESULTADOS

Após o processo de definição, pesquisa, seleção e inclusão dos artigos, as produções elencadas foram descritas de acordo com os principais elementos que fundamentam tais estudos, como exibido no quadro abaixo:

Quadro 1 – Dados retirados dos artigos escolhidos no estudo

BASES DE DADOS	TÍTULO	AUTORIA	ANO	OBJETIVO
Google Acadêmico	Treinamento de força e terceira idade: Componentes básicos para autonomia.	Lopes, Carlos Diego <i>et al.</i>	2015	Demonstrar a importância das atividades físicas e o treinamento de força para a população da terceira idade.
Google Acadêmico	Efeitos do treinamento da força na capacidade funcional de idosos institucionalizados.	Coutinho, Andrée Philippe <i>et al.</i>	2017	Avaliar os efeitos de um programa de treinamento da força nos testes que simulam atividades da vida diária em idosos.
Google	Treinamento de força	Carvalho,	2022	Descrever os benefícios do



Acadêmico	e seus benefícios para a morfologia e aspectos funcionais na terceira idade.	Santos Anderson <i>et al.</i>		treinamento de força muscular para idosos e seu impacto sobre variáveis morfológicas e funcionais.
Google Acadêmico	Efeitos do treinamento de força sobre o equilíbrio estático em idosos: uma análise sistemática.	Furlin, Franciele Kátia; Melo, Mônica de Oliveira.	2015	Compilar os resultados de estudos que investigaram a influência do treinamento resistido sobre o equilíbrio em idosos.
Google Acadêmico	Análise da aptidão física relacionada à saúde de idosos praticantes e não praticantes de exercício físico da cidade de Montes Claros – MG.	Ferreira, Camila Rodrigues <i>et al.</i>	2018	Analisar a aptidão física relacionada à saúde de idosos praticantes e não praticantes de exercício físico da cidade de Montes Claros – MG.

Fonte: Autoria própria (2024).

Diante desse delineamento, foram selecionados cinco artigos acadêmicos encontrados em bases de dados na plataforma Google Acadêmico. O primeiro artigo, denominado “Treinamento de força e terceira idade: Componentes básicos para autonomia”, foi escrito por Lopes *et al.*, e publicado em 2015.

O objetivo desse estudo consiste em demonstrar a importância das atividades físicas e o treinamento de força para a população da terceira idade, a pesquisa buscou compreender de que forma o treinamento de força pode beneficiar a autonomia de idosos. Os autores analisaram de que maneira o fortalecimento muscular auxilia na manutenção da capacidade funcional, atrasando as restrições físicas ligadas ao processo de envelhecimento. Além disso, buscaram compreender as vantagens psicossociais do treinamento de força, tais como o aumento da autoestima e a segurança na execução de atividades diárias.

O segundo artigo selecionado foi intitulado “Efeitos do treinamento da força na capacidade funcional de idosos institucionalizados”, escrito por Coutinho *et al.*, e publicado em 2017. O propósito deste estudo foi avaliar os efeitos de um programa de treinamento de força nos testes que simulam atividades da vida diária em idosos. Eles foram submetidos a testes de capacidade funcional e a um programa de treino de força, que incluía nove exercícios, três séries de 12 repetições máximas e intervalos de 60 a 90 segundos. Este treinamento ocorreu ao longo de 12 semanas, ocorrendo três vezes por semana, e observou-se que esse curto período de treino resultou em



melhorias no desempenho das atividades diárias dos participantes.

O terceiro artigo se chama “Treinamento de força e seus benefícios para a morfologia e aspectos funcionais na terceira idade” e foi escrito por Carvalho *et al.*, sendo publicado em 2022, cujo objetivo foi descrever os benefícios do treinamento de força muscular para idosos e seu impacto sobre variáveis morfológicas e funcionais. A avaliação indica que o treino de força é uma tática eficiente para minimizar as consequências do envelhecimento, como a diminuição da massa muscular e a densidade óssea, elementos que elevam o risco de quedas e fraturas. Ademais, o efeito benéfico na densidade mineral óssea destaca sua função na diminuição do risco de osteoporose.

O quarto artigo, denominado “Efeitos do treinamento de força sobre o equilíbrio estático em idosos: Uma análise sistemática”, de autoria de Furlin e Melo, e publicado em 2015, tem como objetivo compilar os resultados de estudos que investigaram a influência do treinamento resistido sobre o equilíbrio em idosos. O texto confirma a efetividade do treino de força para aprimorar o equilíbrio em idosos, contudo, propõe a necessidade de mais pesquisas para examinar o impacto de variados protocolos de treino, especialmente aqueles criados especificamente para essa finalidade.

Por último, o quinto artigo, intitulado “Análise da aptidão física relacionada à saúde de idosos praticantes e não praticantes de exercício físico da cidade de Montes Claros – MG”, escrito por Ferreira *et al.*, e publicado em 2020, apresentou como objetivo analisar a aptidão física relacionada à saúde de idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. A pesquisa destaca a relevância de uma vida ativa a partir da sexta década de vida, indicando que a realização regular de atividades físicas pode aprimorar aspectos como força e mobilidade, fundamentais para preservar a independência e o bem-estar dos idosos.

Diante dos resultados encontrados, das produções científicas selecionadas e em concordância com os objetivos e o problema delimitados na presente pesquisa, optou-se pela definição de três categorias de análise, com o propósito de suscitar uma discussão pertinente às escolhas metodológicas traçadas neste estudo. Desse modo, tais categorias se propõem a elencar e a esmiuçar aspectos relevantes que são abordados nas produções escolhidas, conforme exposto nos tópicos a seguir.



5 DISCUSSÃO

5.1 Impactos do treinamento de força na manutenção da capacidade funcional de idosos

As pesquisas examinadas indicam que o treino de força tem um papel crucial na manutenção da capacidade funcional em pessoas idosas. Lopes *et al.* (2015) ressaltam que o fortalecimento muscular não só aumenta a força física, como também atrasa a perda de habilidades motoras, um processo natural do envelhecimento. Esta prática é essencial para preservar a independência na velhice, particularmente no que diz respeito à execução de atividades diárias, como se levantar, andar e segurar objetos.

Igualmente, Coutinho *et al.* (2017) corroboram essa conclusão ao demonstrar que, após um programa de treinamento de força de 12 semanas, os idosos em instituições de longa permanência apresentaram progressos notáveis na execução de tarefas cotidianas. Esses resultados sugerem que, mesmo por um período breve, a prática de exercícios de força pode trazer vantagens perceptíveis na capacidade funcional, promovendo uma maior autonomia entre os idosos.

Além disso, o envelhecimento da população é um problema crescente para a saúde pública, e medidas que reduzam os efeitos adversos desse processo são fundamentais. Pesquisas, como a realizada por Carvalho *et al.* (2022), indicam que o treino de força tem um papel fundamental na manutenção de características morfológicas e funcionais dos idosos. A realização constante desse tipo de treinamento físico auxilia na redução da perda de massa muscular e densidade óssea, elementos diretamente ligados ao crescimento do risco de quedas e fraturas entre esse grupo.

Portanto, o fortalecimento muscular não apenas favorece a independência dos idosos, mas também alivia a carga nos sistemas de saúde, ao diminuir a demanda por tratamentos relacionados a problemas osteomusculares, como a osteoporose e a sarcopenia. Sendo assim, a inclusão de programas de condicionamento físico em políticas públicas direcionadas à saúde do idoso se mostra uma tática eficiente para incentivar uma longevidade saudável, enfatizando a importância de medidas preventivas no contexto da saúde pública (Carvalho *et al.*, 2022).



5.2 Benefícios psicossociais associados ao treinamento de força na terceira idade

Além dos benefícios físicos, também se destacaram os aspectos psicossociais do treino de força para idosos. De acordo com Lopes *et al.* (2015), o desenvolvimento da força muscular não só aumenta a segurança na realização de atividades cotidianas, como também eleva a autoestima dos participantes, favorecendo sua saúde mental e bem-estar global. A realização regular de exercício físico gera um ciclo positivo de autoconfiança e independência, essenciais para um envelhecimento saudável.

Essa elevação na autoestima é fundamental, pois, à medida que os idosos percebem melhorias em seu desempenho físico, ocorre também uma maior disposição para realizar atividades sociais e engajamento em novas experiências. Reforçando o ponto destacado por Lopes *et al.* (2015), o aumento da força muscular pode contribuir para uma melhor percepção de bem-estar psicológico. O sentimento de progresso nas capacidades físicas estimula um senso de realização pessoal, que é capaz de minimizar os efeitos do estresse e de quadros depressivos frequentemente observados na população idosa.

Ao se sentirem mais fortes e fisicamente capazes, os idosos também tendem a apresentar uma maior disposição para se envolver em aulas coletivas, o que pode reduzir o isolamento social, um fator de risco significativo para o declínio da saúde mental nessa faixa etária. Portanto, um idoso fisicamente ativo será capaz de realizar atividades como cozinhar, limpar, ir ao mercado, participar de comemorações familiares, permitindo-se, então, que ele continue a desfrutar de interações sociais, por meio de encontros com amigos e afins.

5.3 A influência do fortalecimento muscular no equilíbrio e prevenção de quedas em idoso

O treino de força é fundamental para prevenir quedas em idosos, uma questão séria que pode afetar gravemente a qualidade de vida dessa população. De acordo com Furlin e Melo (2021), a realização constante de exercícios resistidos favorece o desenvolvimento muscular, particularmente dos membros inferiores, essencial para



aprimorar o equilíbrio estático e, conseqüentemente, diminuir a probabilidade de quedas. Conforme evidenciado no estudo, o aumento da estabilidade postural é um dos principais benefícios do treino de força, oferecendo mais segurança para a execução de tarefas diárias e mantendo a independência dos idosos.

De forma complementar, a pesquisa de Ferreira *et al.* (2021) analisou a aptidão física de idosos que praticam e não praticam atividade física sistematizada em Montes Claros, MG. Eles descobriram que os idosos fisicamente ativos tiveram um desempenho superior em testes de equilíbrio e força muscular. Os resultados indicaram que aqueles que participam de programas de exercícios apresentam uma menor chance de cair, devido ao fortalecimento das estruturas musculares que proporcionam uma base mais sólida e estável para o corpo. O estudo destaca a relevância da realização regular de exercício físico como estratégia de prevenção contra o declínio funcional associado à idade.

Estes resultados sugerem que a inclusão de exercício físico resistido em programas de saúde para idosos é crucial para evitar quedas, que representam um perigo real de hospitalização na terceira idade (Furlin; Melo, 2021).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo verificar os efeitos do treinamento de força na realização das atividades de vida diária de praticantes da terceira idade, proposição entendida como alcançada, haja vista a descoberta de evidências consistentes que demonstram os benefícios dessa prática para a saúde e o bem-estar dos idosos.

Por meio da avaliação delimitada pelo percurso metodológico, constatou-se, como um dos principais resultados, que o treinamento de força oferece vantagens significativas tanto no aspecto físico quanto no psicossocial.

Diante desse panorama, identificou-se que o treinamento de força, além de aprimorar a capacidade funcional, ajuda a preservar a independência e a qualidade de vida dos idosos, atrasando o declínio ligado ao processo de envelhecimento. As pesquisas também destacam o efeito positivo na autoconfiança e no bem-estar social dos indivíduos, além de sugerir que a incorporação de programas de apoio nas



políticas públicas voltadas para a saúde dos idosos pode ser uma tática eficiente para promover um envelhecimento saudável e ativo.

A partir do exposto, compreende-se que os resultados apontam para a importância do treinamento de força como uma estratégia essencial que auxilia consideravelmente na preservação da independência dos idosos, ao aprimorar a habilidade de executar tarefas cotidianas de maneira autônoma e segura. Além disso, constatou-se que esse tipo de exercício físico pode atrasar a perda de força muscular e equilíbrio, elementos fundamentais para a prevenção de incapacidades funcionais e a diminuição do perigo de quedas.

Portanto, os dados indicam a importância de incorporar o treinamento de força em estratégias de saúde pública voltadas para a promoção de um envelhecimento saudável, uma vez que não só fortifica o corpo, mas também afeta de forma positiva o bem-estar psicológico e a qualidade de vida.

Como sugestão de continuidade para este estudo, indica-se a realização de um estudo de campo, em que um grupo de idosos se envolva em um programa de treinamento de força supervisionado por um período extenso. Isso possibilitaria uma análise mais minuciosa dos impactos práticos nas tarefas cotidianas e na saúde global, além de fornecer perspectivas sobre os desafios e percepções dos envolvidos durante o processo.

REFERÊNCIAS

1 em cada 4 brasileiros terá mais de 65 anos em 2060, aponta IBGE. **Brasil Sênior**. Disponível em: <https://www.brasilsenior.com.br/cidadania/noticia/268/1-em-cada-4-brasileiros-tera-mais-de-65-anos-em-2060-aponta-ibge>. Acesso em: 15 nov. 2024.

BOMPA, Tudor O.; BUZZICHELLI, Carlo A. **Periodização no treinamento esportivo**. Phorte Editora, 2023.

CANTIERI, Gabriela Nicolino; BUENO, Camilo Antonio Monteiro; ÁVILA, Daniel Martinez. *Efeitos do treinamento resistido em adultos com síndrome metabólica*. Convergences **Editorial**, 2022. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/2195>. Acesso em: 12 nov. 2024.



CARVALHO, Anderson S. et al. Treinamento de força e seus benefícios para a morfologia e aspectos funcionais na terceira idade. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 14, n. 2, 2022.

COLLADO, Carlos Fernández; LUCIO, Pilar Baptista; SAMPIERI, Roberto Hernandez. **Metodologia de pesquisa**. São Paulo: McGraw, 2006.

COUTINHO, Andrée Philippe Pimentel et al. Efeitos do treinamento da força na capacidade funcional de idosos institucionalizados. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 20, n. 3, p. 349-363, 2017.

CUNHA, Ariany Cristyny Mourão da et al. **Os efeitos do comportamento sedentário nas funções cognitivas, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos**: revisão narrativa. 2021.

DE SALLES, Belmiro Freitas; SIMÃO, Roberto. Bases científicas dos métodos e sistemas de treinamento de força. **Revista Uniandrade**, v. 15, n. 2, p. 127-133, 2014.

DE SANTANA, Larissa Giselle et al. A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: REVISÃO DA LITERATURA. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 36, n. 30, p. 1-9, 2022.

EDIÇÃO DO BRASIL. **Número de idosos que frequentam academias corresponde a 9,69%**. Disponível em: <https://edicaodobrasil.com.br/2022/04/29/numero-de-idosos-que-frequentam-academias-corresponde-a-969/>. Acesso em: 15 nov. 2024.

ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA. **Aumento da população idosa no Brasil: desafios e perspectivas**. Disponível em: <https://informe.ensp.fiocruz.br/noticias/31086>. Acesso em: 15 nov. 2024.

FERREIRA, Camila Rodrigues et al. Análise da aptidão física relacionada à saúde de idosos praticantes e não praticantes de exercício físico da cidade de montes claros–mg. **RENEF**, v. 8, n. 12, p. 31-43, 2018.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Artmed Editora, 2017.

FURLIN, Franciele Kátia; DE OLIVEIRA MELO, Mônica. Efeitos do treinamento de



força sobre o equilíbrio estático em idosos: uma análise sistemática. **DO CORPO: ciências e artes**, v. 5, n. 1, 2015.

GUMARÃES, J. M. N.; CALDAS, C. P.. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 9, n. 4, p. 481–492, dez. 2006.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos.**

Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 15 nov. 2024.

IBGE: 40,3% dos adultos são considerados sedentários no país. **Agência Brasil**. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil>>. Acesso em: 14 ago. 2025.

IZQUIERDO, M.; HÄKKINEN, K.; KALLINEN, M.; et al. Age-related adaptations in strength and power output of the upper and lower extremities across the lifespan. **Journal of Gerontology: Medical Sciences**, v. 56, n. 8, p. B321-B330, 2001.

LOPES, Carlos Diego Cesaroni *et al.* Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia. **Archives of Health Investigation**, v. 4, n. 1, 2015.

MREJEN, Matías; NUNES, Letícia; GIACOMIN, Karla. Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: O Brasil está preparado. **São Paulo: Instituto de Estudos para Políticas de Saúde**, 2023.

OLIVEIRA, S. M. L. P. O impacto do exercício físico na Auto-estima, Investimento corporal e sentimentos de Auto-eficácia em estudantes universitárias: estudo exploratório. **Psicologia**, 2001.

PEREIRA, M. P.; VINHAS, W. **BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS**. Disponível em: <<http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/1744>>. Acesso em: 14 nov. 2024.

PÍCOLI, T. DA S.; FIGUEIREDO, L. L. DE .; PATRIZZI, L. J.. Sarcopenia e envelhecimento. **Fisioterapia em Movimento**, v. 24, n. 3, p. 455–462, jul. 2011.

POLITO, M. D. et al. Efeito de 12 semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular, composição corporal e triglicérides em homens sedentários. **Revista**



Brasileira de Medicina do Esporte, v. 16, n. 1, p. 29–32, jan. 2010.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisión sistemática X Revisión narrativa. **Acta paulista de enfermagem**, v. 20, p. v-vi, 2007.

SANTOS-FILHO, Sebastião David *et al.* O interesse científico no estudo do envelhecimento e prevenção em ciências biomédicas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 3, n. 2, 2006.



CAPÍTULO 8

PRÁTICA DE DIFERENTES FORMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO NOS PARÂMETROS DE SAÚDE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

DOI 10.71136/978-65-986251-3-9-ch8

1. Rafael Lessa Queiroz

Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

2. José André Santana Cruz

Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

3. Gabriel Rocha de Souza

Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

4. José Fagner Florencio Sampaio

Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

5. Francisco Leonardo Vidal Lima

Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu

6. Cristiane Gomes de Souza Campos

Docente do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Brasil.

7. Júlio César Barbosa de Lima Pinto

Docente do curso de educação física, Centro Universitário Ateneu. Fortaleza, Brasil.

8. Andrea Cristina da Silva Benevides

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Ateneu

9. Markênia Kélia Santos Alves Martins

Docente do Curso do Centro Universitário Ateneu

10. Adriano Marcelo Thomaz

Docente do Curso do Centro Universitário Ateneu

RESUMO

A realização de treinamento físico, seja resistido, esportivo ou aeróbico, traz benefícios para crianças e adolescentes melhorando os níveis de saúde e reduzindo os riscos para doenças. O objetivo desta pesquisa consiste em realizar uma revisão narrativa sobre os efeitos do treinamento físico em crianças e adolescentes e seus desfechos na saúde. Para isso, realizou-

86



se uma revisão narrativa na qual foram pesquisados artigos nas bases de dados Google Acadêmico, *PubMed* e *Scielo*. Para a busca, utilizou-se as palavras-chave adolescentes, crianças, treinamento resistido, treinamento esportivo, treinamento aeróbico, e saúde, em português e inglês. Como critérios de inclusão, os artigos deveriam ter como público adolescentes, estudos experimentais, no período de 2014 a 2024. Foram incluídos onze artigos, em que as principais informações foram resumidas em uma planilha para compilação das informações. Dos artigos selecionados, totalizou-se uma amostra de 1017 pessoas, sendo 485 do sexo feminino e 532 do sexo masculino com idade média de 13,14 anos. Dentre os resultados obtidos, foram observados o benefício das três formas de treinamento nas variáveis de saúde nos quais a prática dos treinamentos é capaz de trazer melhorias na saúde das crianças e adolescentes após a prática. Na conclusão desta pesquisa, concluiu-se que a prática de treinamentos resistido, esportivo ou aeróbico contribui de forma significativa em parâmetros de saúde das crianças e adolescentes.

Palavras-chave: Exercício físico. Crianças. Adolescentes. Aptidão física.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o Ministério da Saúde (2021), o exercício é uma atividade física com planejamento, estrutura e com objetivo de melhorar ou manter componentes físicos como força muscular, a flexibilidade e equilíbrio. A Organização Mundial de Saúde (OMS) defende que o exercício físico deve ser estimulado desde cedo, de forma a ser parte integrante das atividades diárias da criança e do adolescente, sendo fundamental para o bom desenvolvimento infantil e proporcionando inúmeros benefícios à sua saúde (WHO, 2020). Assim, é fundamental estimular, desde cedo, as crianças e adolescentes a aumentarem os seus níveis de prática do exercício físico para que este se torne um hábito na sua vida cotidiana, estabelecido antes da sua fase adulta (Carvalho et al., 2021).

Mesmo com tantas informações e exemplos, cerca de 80% dos adolescentes no mundo não conseguem fazer o mínimo de 45 minutos de exercício físico. Os dados de pesquisas recentes afirmam a alta prevalência de inatividade física entre crianças e adolescentes e mostram que este cenário continua sem alterações desde o ano de 2017. No Brasil, de acordo com os dados que foram apurados da última Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PNSE 2015), concluíram que 71,7% dos meninos e 86,5% das meninas não praticam pelo menos 300 minutos de exercício físico por semana. Nesse contexto, a etapa da infância e da adolescência são essenciais para o estabelecimento de um estilo de vida saudável, já que nesse período são



determinadas diversas características que tendem a ser mantidas na fase adulta (Ortega et al., 2013; Rovio et al., 2018).

Sabendo que os exercícios físicos são essenciais à prevenção de doenças, contribuindo positivamente para uma vida mais saudável, promovendo um bom desenvolvimento (Malm et al., 2019), a prática de exercício físico deve ser para a criança um momento de prazer, sendo, por isso, fundamental que esta goste praticar exercícios físicos. Vale ressaltar que o exercício físico tem papel fundamental no combate a algumas doenças, isto é, seja na prevenção, controle e até mesmo na correção. Como exemplo, a obesidade infantil em que o exercício físico pode ser tratamento complementar.

Visto que à medida que os exercícios físicos são deixados de lado, o aparecimento de algumas doenças está diretamente relacionado à ausência da prática dessas atividades físicas. Justifica-se a escolha desse tema devido a ser pouco demonstrado a importância do exercício físico na vida das crianças e adolescentes, é um assunto de extrema relevância que merece ser exposto com mais frequência.

2 OBJETIVO

O presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão narrativa sobre os efeitos do treinamento físico (resistido, esportivo ou aeróbico), em crianças e adolescentes, nos desfechos de saúde.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Nesse estudo, utilizou-se como método uma revisão narrativa, que se caracteriza por uma pesquisa bibliográfica baseada em análise de livros, artigos enciclopédias e dicionário, disponibilizando uma enorme quantidade de informações já colhidas e experimentadas por outros pesquisadores.

Para essa pesquisa realizou-se uma busca nas bases de dados Google Acadêmico, *PubMed* e *Scielo*, utilizando as seguintes palavras chaves: treinamento aeróbico, treinamento esportivo, treinamento resistido, adolescentes, crianças e



saúde. Adotou-se como critérios de inclusão, os estudos realizados com adolescentes e crianças, estudos de intervenção e estudos realizados entre os anos de 2014 e 2024.

A partir dos resultados das buscas os artigos foram resumidos em uma planilha do programa Microsoft Excel® para organização das principais informações. Os estudos foram divididos em treinamento resistido, treinamento baseado em esportes e treinamento aeróbico.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 estão os resumos dos estudos utilizados no presente trabalho. Para a elaboração e fundamentação desta pesquisa, onze artigos foram selecionados. Em relação aos participantes da pesquisa, totalizou-se uma amostra de 978 pessoas, sendo 465 do sexo feminino e 513 do sexo masculino. Do total de participantes, 312 eram participantes de trabalhos com treinamento resistido, 646 eram componentes de trabalhos sobre treinamento esportivo, e 33 eram de trabalhos com treinamento aeróbico. Para a faixa etária, observou-se idade média de 13,9 anos. Os trabalhos com treinamento resistido à faixa etária foram de 13,9 anos, com treinamento esportivo 12,8 anos e com treinamento aeróbico com 15 anos. O período das intervenções dos trabalhos teve média de 19 semanas, sendo o de menor tempo de intervenção com duração de 1 semana, enquanto o maior período teve duração de 52 semanas.

Tabela 1 - Apresentação de forma resumida dos artigos incluídos no estudo.

Autor (ano)	n	Fem	Mas	Idade (anos)	Intervenção	Efeitos
Treinamento Resistido						
Valladares, (2019)	44	44	-	15	G1: aeróbio + resistido; G2: resistido + aeróbio (3x/semana, 58 min/sessão).	Melhoras na aptidão física, saúde mental e nutrição (independe da ordem).



Santos et al. (2020)	122	70	52	14	Grupo controle: aulas de EF. Grupo treinamento: cargas 2x/semana (escala de Borg).	Melhoras no perfil glicêmico, triglicérides e pressão arterial.
Yu et al. (2016)	38	13	25	12	Treinamento resistido 2x/semana (10 min aquecimento, 40 min resistido, 5 min volta à calma)	Melhora cardiovascular, aptidão física e redução de massa gorda.
Mendonça et al. (2022)	63	38	25	16,1	Treinamento contínuo moderado + resistência ou HIIT + resistência (2x/semana, 12 semanas).	Redução significativa na gordura corporal.
Meng et al. (2022)	45	-	45	11,2	HIIT ou treinamento contínuo moderado (3x/semana, 12 semanas).	Redução de IMC, massa gorda e LDL. Melhora na resistência à insulina.

Treinamento Esportivo

Bianchini et al. (2016)	163	82	81	13	Exercícios resistidos + basquetebol (3x/semana) vs. controle.	Melhorias antropométricas e de aptidão física (mais em meninas).
Schubert et al. (2016)	401	165	236	13	Esportes individuais/coletivos em clubes + aulas de EF.	Esportes individuais: melhor IMC e flexibilidade. Coletivos: apenas



						flexibilidade.
Silva et al. (2017)	60	30	30	12,5	Taekwondo (12 semanas) vs. controle.	Melhorias em flexibilidade, agilidade e força de membros inferiores.
Pinho et al. (2023)	13	-	13	10	Futebol reduzido (alta intensidade, 12 semanas).	Aumento da potência máxima e benefícios cardiometabólicos.
Treinamento Aeróbio/Outros						
Faria et al. (2018)	9	-	9	16	Protocolos controle e HIIT (medidas pré e pós-exercício).	Hipotensão pós-exercício (redução da pressão arterial sistólica).
Da Silva et al. (2017)	33	23	10	16	Grupos: concorrente (aeróbio + resistido), aeróbio, controle (12 semanas).	Redução da frequência cardíaca de repouso e pressão arterial sistólica (grupo concorrente). Sem mudanças no IMC ou peso.

Fem: Feminino, Mas: Masculino, IMC: índice de massa corporal, EF: Educação Física, HIIT: *High Intensity Interval Training*, LDL: lipoproteína de baixa densidade. **Fonte:** Autoria própria (2025).

Quanto aos testes/instrumentos utilizados para avaliar a saúde, observou-se que no grupo de trabalhos com treinamento resistido utilizaram-se força isométrica (dinamômetro), flexibilidade (banco de Wells), aptidão cardiorrespiratória, além de balança eletrônica e estadiômetro. No grupo de trabalhos que realizaram treinamento esportivo, observou-se os perímetros corporais (circunferência de cintura/quadril), flexibilidade (banco de Wells), resistência muscular (flexão de tronco), aptidão cardiorrespiratória (teste de Léger); bateria de testes Projeto Esporte Brasil (PROESP-



BR), agilidade teste (*Shuttle Run*) e força muscular (Salto horizontal). Em relação ao grupo de trabalhos envolvendo treinamento aeróbico e resistido, observou-se recursos como balança, estadiômetro, fita métrica, esfigmomanômetro, monitor de frequência cardíaca e ressonância magnética.

4.1 Treinamento resistido em adolescentes

O primeiro estudo (Valladares *et al.*, 2019) objetivou avaliar os efeitos de um programa de treinamento de 12 semanas sobre os fatores de risco cardiovascular em adolescentes. Para isso, participaram 44 adolescentes do sexo feminino com idade de 13 a 17 anos que realizaram três sessões de exercícios físicos com 60 minutos de duração. O programa de treinamento contou com exercícios feitos apenas com o peso do corpo e posteriormente foram adicionadas cargas em alguns exercícios e foi proposto atividades de corrida. Com isso, observou-se que ambos os modelos de treinamento (aeróbico + resistido e resistido + aeróbico) com enfoque no tratamento da obesidade alteraram a massa gorda, o percentual de gordura corporal, a circunferência da cintura, além de aumentar a massa musculoesquelética. Para além desses achados, o trabalho identificou que independentemente da ordem dos exercícios, houve melhorias da aptidão física relacionada à saúde (força isométrica máxima, resistência de força e aptidão cardiorrespiratória), além de melhoria do perfil glicêmico (redução da insulina e HOMA-IR) e lipídico (redução dos triglicerídeos, colesterol total e LDL-c e aumento do HDL-c). De maneira a reforçar os resultados e de acordo com outros estudos, os exercícios físicos bem planejados e com foco no objetivo dos praticantes podem gerar diversos benefícios para crianças e adolescentes, tanto feminino quanto masculino. (Santos; Bagestão; Da Silva, 2021).

O segundo trabalho (Santos *et al.*, 2020) selecionou 122 adolescentes de ambos os sexos com idades entre 13 e 16 anos para um programa de treinamento resistido de 12 semanas. Para a realização desta análise, foram criados dois grupos (grupo controle e grupo de treinamento) de forma aleatória, em que o primeiro grupo participou das aulas de educação física na escola, enquanto o segundo participou do programa de treinamento resistido. As atividades eram realizadas sempre nos



mesmos dias e horários. Para o grupo controle, as atividades realizadas na escola eram voltadas a ludicidade e recreação, enquanto no grupo de treinamento resistido os alunos realizaram um total de 10 exercícios livres com uma sequência alternada entre membros superiores e inferiores. Diante desta atividade, observou-se no grupo de treinamento resistido a diferença em variáveis metabólicas e pressão arterial comparado ao grupo controle. A partir desta premissa, os autores destacam a importância do treinamento resistido para a manutenção da saúde, e ressaltam a importância do treinamento resistido nas escolas. Além destes resultados, outros estudos também afirmam que o exercício resistido traz benefícios como o aumento de massa muscular, diminuição do tecido adiposo, ganho de força muscular e prevenção de patologias (Santos *et. al*, 2021).

No terceiro estudo (Yu *et al.*, 2016), foram selecionados 38 adolescentes com idade entre 11 e 13 anos para o estudo. Os adolescentes foram divididos em dois grupos (grupo controle e grupo de treinamento resistido). Sendo assim, os grupos foram submetidos a 10 semanas de treinamento com duas sessões por semana. O grupo de treinamento resistido teve duração de 40 minutos em cada sessão, enquanto o grupo controle realizava 70 minutos por sessão. O grupo de treinamento resistido contou com exercícios para membros superiores e inferiores, e o treino foi realizado em formato de circuito com séries equalizadas. Já o grupo controle participou normalmente das atividades que a escola do programa de atividades esportivas nas aulas de educação física. Os autores observaram que ao longo das semanas a massa corporal, a altura corporal, a massa livre de gordura e o índice de massa corporal aumentaram significativamente nos dois grupos. Os níveis de insulina diminuíram com o tempo, o volume de oxigênio aumentou bastante nos dois grupos e a principal descoberta foi que em 10 semanas de treinamento resistido resultaram no aprimoramento da função endotelial. Outros estudos também apresentam melhorias semelhantes em seus resultados, com melhorias ainda na autopercepção física em adolescentes do sexo masculino (Kadoglou *et al.*, 2007; Lubans *et al.*, 2010).

No quarto estudo (Mendonça *et al.*, 2022), os autores analisaram os efeitos de dois métodos de treinamento combinados nos componentes da aptidão física



relacionada à saúde em 44 meninas adolescentes com idade média de 15 anos. Os métodos foram o treinamento contínuo de intensidade moderada combinado com treinamento de resistido, e o outro foi o treinamento intervalado de alta intensidade combinado com treinamento de resistido. Sendo assim, avaliou-se a composição corporal, aptidão muscular e cardiorrespiratória antes e após 12 semanas de exercício. Como resultado, observou-se que o treinamento contínuo de intensidade moderada unido ao treinamento resistido ou treinamento intervalado de alta intensidade, além do treinamento resistido mostraram um efeito semelhante para composição corporal, aptidão muscular e cardiorrespiratória dos adolescentes. De forma similar, em um estudo realizado com adolescentes também evidenciou a eficiência do treinamento combinado para a mudança de parâmetros metabólicos e contribui no combate de comorbidades associadas à obesidade (Duft, 2017).

O quinto estudo (Meng *et al.*, 2022) objetivou determinar o efeito de uma intervenção de treinamento intervalado de alta intensidade sobre a aptidão cardiorrespiratória, composição corporal e marcadores cardiometabólicos em 45 adolescentes entre 11 e 13 anos obesos. Os adolescentes foram divididos no grupo de treinamento intervalado de alta intensidade, intensidade moderada ou grupo de controle. A intervenção com treinamento de exercícios com alta intensidade ou intensidade moderada foram realizadas em três dias intervalados por semana por 12 semanas. Após o programa de treinamento, o índice de massa corporal e a gordura corporal diminuíram, nos grupos de alta intensidade e intensidade moderada, o tecido adiposo visceral foi significativamente reduzido no grupo de alta intensidade, enquanto o grupo de moderado intensidade experimentou uma redução significativa na porcentagem de gordura corporal. Assim, o treinamento intervalado de alta e média intensidade baseado em corridas foi um método eficaz na saúde de adolescentes obesos, sugerindo ainda que esse treinamento seja praticado nas escolas. Corroborando com o estudo, achados confirmam que um programa de exercícios físicos, utilizando o método de treinamento intervalado de alta intensidade é efetivo para a redução do risco cardiometabólico na população com obesidade (Lopes *et. al*, 2021).



4.2 Treinamento esportivo em adolescentes

Dentre os resultados da pesquisa, foram encontrados cinco estudos que examinaram a eficácia do treinamento baseado em modalidades esportivas na saúde.

No primeiro estudo (Bianchini et al., 2016), teve como objetivo verificar o efeito de uma intervenção multiprofissional de tratamento da obesidade sobre a aptidão física relacionada à saúde. Participaram 163 adolescentes (dois grupos) com idade média de 14 anos, onde foi feita atividade física orientada com frequência mínima de três vezes por semana com duração de uma hora. Paralelo a isso, os adolescentes foram avaliados em dois momentos, antes do início da pesquisa e após um período de 16 semanas. No grupo de intervenção, nas primeiras duas semanas realizam atividades de basquetebol com exercícios técnicos. Nestas semanas também foram realizadas duas intervenções focando cada grupo de exercícios físicos, caminhada/corrida, exercícios resistidos e basquete, sem considerar os períodos de recuperação. Além disso, houve palestras de motivação. Diante disso, observou-se que um período de quatro meses de intervenção com prática esportiva pode ser suficiente para trazer evolução em indicadores antropométricos (relação cintura quadril e relação), de composição corporal (medida da massa corporal, altura e IMC) e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de ambos os sexos com sobrepeso ou obesidade. Vale o destaque para o público feminino quanto à eficácia do efeito na medida de gordura absoluta, VO2max, e na força/resistência abdominal. Corroborando com este estudo, um programa de treinamento que analisou o impacto de atividades esportivas e recreativas na composição corporal e no desempenho motor de adolescentes com excesso de peso (Filho *et al.*, 2011), constatou que a prática do exercício físico seja em atividades recreativas ou esportivas trouxe melhorias na composição corporal e no desempenho motor dos adolescentes com excesso de peso.

No segundo estudo (Schubert *et al.*, 2016), que teve como objetivo identificar a associação entre os componentes da aptidão física voltados para a saúde e as modalidades esportivas individuais e coletivas em crianças e adolescentes, foram



selecionados 401 indivíduos, sendo 236 meninos e 165 meninas com idade média de 12 anos, praticantes há aproximadamente um ano de esportes individuais (natação, judô, tênis de campo) e coletivos (vôlei, ginástica rítmica, handebol, futsal e basquete). Observou-se que a prática de esportes individuais tem relação com resultados positivos no índice de massa corporal e na flexibilidade. Por sua vez, a prática de esportes coletivos beneficia a melhoria da flexibilidade. De modo a reforçar tais resultados, estudos demonstram que prática de diferentes modalidades esportivas contribuem para o desenvolvimento de habilidade motoras, além de contribuir para melhorar os componentes da aptidão física relacionada à saúde de crianças e jovens (Ferreira *et al.*, 2024; Prevital *et al.*, 2019; Schubert, 2011).

No terceiro estudo (Silva *et al.*, 2017), teve como objetivo analisar se o Taekwondo contribuía na melhoria na capacidade física de adolescentes. Para tal análise, foram selecionados 60 indivíduos, sendo 30 meninos e 30 meninas, com idade média entre 11 e 14 anos, divididos em dois grupos (controle e treinamento). Os participantes foram avaliados pré e pós 12 semanas de intervenção. O grupo de treinamento realizou atividades de treinamento de taekwondo três vezes por semana com duração de duas horas em cada sessão. No grupo controle, apenas frequentavam aulas de educação física escolar, duas vezes na semana sem objetivos específicos de treinamento. Para tanto, observou-se que a prática do esporte de combate contribui para aprimorar a flexibilidade, a agilidade e a força de membros inferiores em adolescentes de ambos os sexos. Terra e Neiva (2017), analisou a influência do Taekwondo na flexibilidade, agilidade e força de membros inferiores em adolescentes de 11 a 14 anos, os autores demonstraram melhorias significativas nas capacidades físicas avaliadas no grupo experimental.

No quarto estudo (Pinho *et al.*, 2023) cujo objetivo era medir os riscos cardiometabólicos e respostas individuais em meninos com sobrepeso ou obesos, foram realizadas atividades de treinamento específico de futebol reduzido onde foram utilizados 13 meninos com idade média de 10 anos. Para este objetivo, realizou-se um treinamento com duração de 12 semanas em treinamento de futebol recreativo. Diante desta prática, concluiu-se que as respostas individuais dos participantes do



treinamento recreativo de futebol foram eficazes para melhorar as variações da potência máxima e do tempo até a exaustão, como promover pelo menos uma alteração benéfica nos fatores de risco cardiometabólico na maioria das crianças com sobrepeso ou obesidade. Adicionalmente, Krstrup *et al.* (2010) observou que o futebol recreativo é uma estratégia eficaz para melhorar a aptidão cardiorrespiratória, a composição corporal e reduzir fatores de risco cardiometabólico, além disso, reforça que o treinamento em ambientes com alta intensidade de esforço, impacta positivamente a saúde metabólica, e manejo de riscos cardiometabólicos em populações jovens.

No quinto estudo (De Faria *et.al*, 2018), adolescentes foram submetidos a um protocolo de exercício intervalado estruturado com fase ativa em alta intensidade e recuperação ativa com moderada intensidade. Os resultados demonstraram diferença significativa entre as médias da pressão arterial sistólica na primeira hora após o final do exercício, indicando hipotensão pós-exercício. De acordo com outros estudos, o programa de treinamento de alta intensidade apresenta redução do risco de adquirir várias patologias, inclusive cardiometabólicas (Lopes *et.al*, 2021).

4.3 Treinamento aeróbico em adolescentes

Dentre os resultados da pesquisa, foram encontrados um estudo que examinou a eficácia do treinamento aeróbico na saúde, destacando que a aplicação desse tipo de treinamento pode trazer progressos importantes nos níveis de saúde dos adolescentes.

O estudo de Da Silva *et al.*, (2017) teve como objetivo analisar o impacto de dois tipos de treinamento físico, aeróbico e concorrente, em indicadores de saúde de adolescentes obesos com características da síndrome metabólica. Os adolescentes foram investigados ao longo de um período de 12 semanas. A amostra incluiu 33 adolescentes obesos, com idade média de 16 anos. Os participantes foram divididos aleatoriamente em três grupos, o grupo de treinamento concorrente (exercícios aeróbicos e resistido); o grupo de treinamento aeróbico e o grupo de controle. Como



resultado, não houve redução significativa no índice de massa corporal e no peso corporal total dos participantes. Além disso, observou-se uma redução significativa na frequência cardíaca de repouso no grupo concorrente em comparação ao grupo controle. Houve também uma redução na pressão arterial sistólica no grupo concorrente. Este estudo ressalta a importância de uma abordagem combinada de atividades físicas, especialmente em programas de treinamento concorrente, que se mostram mais eficazes no controle da frequência cardíaca de repouso e da pressão arterial sistólica em adolescentes com indicadores de síndrome metabólica. Esses achados corroboram com Dias *et al.* (2015), também demonstraram que o treinamento concorrente foi mais eficaz na melhoria de parâmetros cardiovasculares e na redução da circunferência abdominal, reforçando a vantagem desse tipo de exercício para jovens com sobrepeso e risco de síndrome metabólica.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os treinamentos resistido, esportivo e aeróbico aplicado em adolescentes e crianças atuam benéficamente na redução de medidas antropométricas (consideradas de níveis de risco), na melhoria da aptidão física relacionada tanto à saúde quanto ao desempenho, na melhoria dos perfis glicêmico e lipídico, além de reduzir fatores de risco cardiometabólico e controlar a frequência cardíaca de repouso e a pressão arterial sistólica.

REFERÊNCIAS

Bianchini, Josiane Aparecida Alves et al. Intervenção multiprofissional melhora a aptidão física relacionada à saúde de adolescentes com maior efeito sobre as meninas em comparação aos meninos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, p. 1051-1059, 2016.

Carvalho, Abdalla, P. P. et al.s, N. C. (2021). **Exercício Físico E Seus Benefícios Para a Saúde Das Crianças: Uma Revisão Narrativa**. Centro de Pesquisas Avançadas Em Qualidade de Vida, 1(V13N1), 1–16. <https://doi.org/10.36692/v13n1-7r>



Da Silva, Giuliano Roberto et al. Treinamento aeróbico e concorrente em adolescentes com indicadores da síndrome metabólica integrantes do projeto geração saúde. **Conexão Ciência (Online)**, v. 12, n. 1, p. 94-103, 2017

Da Silva, Joster Faria et al. Análise comparativa da flexibilidade, agilidade e força de membros inferiores em adolescentes praticantes e não praticantes de Taekwondo. **Conexão Ciência (Online)**, v. 12, n. 3, p. 7-16, 2017.

De Faria, Wayne Ferreira; ELIAS, Rui Gonçalves Marques; NETO, Antonio Stabelini. Exercício intervalado de alta intensidade e pressão arterial ambulatorial de adolescentes obesos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, p. 1-7, 2018.

Dertzbocher, F. et al. Riscos cardiometabólicos e futebol recreativo em meninos obesos. **Journal of Sports Sciences**, 2021.

Dias, G. et al. Efeitos do treinamento concorrente sobre parâmetros cardiovasculares e circunferência abdominal em adolescentes com obesidade. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 2015.

Duft, Renata Garbellini. **Análise do perfil metabólico de adolescentes com sobrepeso e obesidade e as mudanças após 12 semanas de treinamento combinado utilizando metabolômica**. 2017. Tese de Doutorado. [sn].

Ferreira, Ivan de Jesus et al. JIU-JITSU E APTIDÃO FÍSICA: EVIDÊNCIAS E PERSPECTIVAS NO TREINAMENTO DE CRIANÇAS E JOVENS ATLETAS. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 49, n. 43, p. 1-8, 2024.

Filho, Valter Cordeiro Barbosa et al. Práticas esportivas e recreativas em adolescentes com excesso de peso: análise da composição corporal e do desempenho motor. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 17, p. 264-273, 2011.

Kadoglou, Nikolaos Pe et al. The anti-inflammatory effects of exercise training in patients with type 2 diabetes mellitus. **European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation**, v. 14, n. 6, p. 837-843, 2007.

Krustrup, P. et al. Football training improves cardiovascular fitness in youth. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 20, n. 1, p. 111-123, 2010.

Lopes, Maria de Fátima Aguiar; Bento, Paulo Cesar Barauce; Leite, Neiva. PROGRAMA DE TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE NO AMBIENTE AQUÁTICO (HIITAQ) EM ADOLESCENTES OBESOS. **Journal of Physical Education**, v. 32, p. e3238, 2022.



Lubans, David R.; Aguiar, Elroy J; Callister, Robin. The effects of free weights and elastic tubing resistance training on physical self-perception in adolescents. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 11, n. 6, p. 497-504, 2010.

Malm, C. et al. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: A review with insight into the public health of sweden. *Sports*, 7(5).
<https://doi.org/10.3390/sports7050127>

Mendonça, Filipe Rodrigues et al. Effects of aerobic exercise combined with resistance training on health-related physical fitness in adolescents: A randomized controlled trial. **Journal of Exercise Science & Fitness**, v. 20, n. 2, p. 182-189, 2022.

Meng, Cao et al. Effects of school-based high-intensity interval training on body composition, cardiorespiratory fitness and cardiometabolic markers in adolescent boys with obesity: a randomized controlled trial. **BMC pediatrics**, v. 22, n. 1, p. 112, 2022.

Ministério da Saúde. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>>. Acesso em 26 maio. 2024.

Ortega, F. B. et al. Objectively measured physical activity and sedentary time during childhood, adolescence and young adulthood: a cohort study. **Plos One** v. 8, n. 4, 2013.

Pinho, Carolina Dertzbocher Feil et al. Efeitos de um programa de futebol reduzido sobre os parâmetros de saúde de crianças obesas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, p. e2021_0398, 2023.

Prevital, Carlos Henrique et al. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE MAIS DE UMA MODALIDADE ESPORTIVA PARA O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES MOTORAS. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 11, n. 2, 2019.

Rovio, S. P. et al. Longitudinal physical activity trajectories from childhood to adulthood and their determinants: The Young Finns Study. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, v. 28, n. 3, p. 1073–1083, 2018.

_____, S. P. et al. Physical activity in childhood and adolescence and its effects on adulthood health: longitudinal studies in Finland. **Journal of Applied Physiology**, v. 126, n. 2, p. 723-730, 2019

Santos, Givanildo de Oliveira; Bagestão, Vinícius Silva; Da Silva, Sebastião Lobo. Efeitos dos exercícios físicos em crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of**



Development, v. 7, n. 1, p. 8903-8915, 2021.

Santos, Lorrany da Rosa et al. Effects of 12 weeks of resistance training on cardiovascular risk factors in school adolescents. **Medicina**, v. 56, n. 5, p. 220, 2020.

Schubert, Alexandre Caldeira. **Análise da aptidão física, postura e imagem corporal de escolares participantes de esportes individuais e coletivos**. 2011. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Maringá. Centro de Ciências da Saúde.

Schubert, Alexandre et al. Aptidão física relacionada à prática esportiva em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, p. 142-146, 2016.

Terra, G. D. S. V.; Neiva, C. M. Influência do Taekwondo nas capacidades físicas de adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 2017.

Valladares, Debora Canonico et al. Programa interdisciplinar para a promoção da saúde em adolescentes com excesso de peso ou obesidade: efeitos de diferentes metodologias de treinamento concorrente na aptidão física relacionada à saúde e risco cardiometabólico. 2019.

World Health Organization. **WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR**. Geneva: [s. n.], 2020. 104 p. ISBN 978-92-4-001512-8. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 1 dez. 2024.

Yu CC, McManus AM, So HK, Chook P, Au CT, Li AM, Kam JT, So RC, Lam CW, Chan IH, Sung RY. Effects of resistance training on cardiovascular health in non-obese active adolescents. **World J Clin Pediatr**. 2016 Aug 8;5(3):293-300. doi: 10.5409/wjcp.v5.i3.293. PMID: 27610345; PMCID: PMC4978622.

