



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**KAIQUE MAMEDE DA SILVA**

**PRÁTICAS CORPORAIS ALIADAS À SAÚDE**

**CAMPINA GRANDE**

**2021**

**KAIQUE MAMEDE DA SILVA**

**PRÁTICAS CORPORAIS ALIADAS À SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino

**CAMPINA GRANDE**

**2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586p Silva, Kaique Mamede da.  
Práticas corporais aliadas à saúde [manuscrito] / Kaique Mamede da Silva. - 2021.  
16 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Profa. Dra. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino, Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."

1. Práticas corporais. 2. Saúde. 3. Movimento humano. I.

Título

21. ed. CDD 613.7

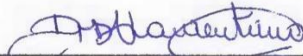
KAIQUE MAMEDE DA SILVA

**PRÁTICAS CORPORAIS ALIADAS À SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de Artigo, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.


Aprovação em: 04 / 10 / 2021

**BANCA EXAMINADORA**



---

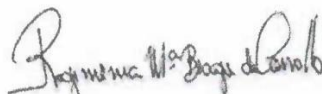
Profª Drª Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino  
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba



ALVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

---

Profº Dr Álvaro Luís Pessoa de Farias (Examinador)  
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba



---

Profª Drª Regimênia Maria Braga de Carvalho (Examinadora)  
UEPB – Universidade Estadual da Paraíba

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>6</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>7</b>
2.1 CONTEXTUALIZANDO A PRÁTICA FÍSICA	7
2.2 ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE	8
<b>3 METODOLOGIA</b>	<b>10</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES</b>	<b>10</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>13</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>14</b>

## PRÁTICAS CORPORAIS ALIADAS À SAÚDE

Kaique Mamede da Silva<sup>1</sup>

Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino<sup>2</sup>

### RESUMO

A inexistência de exercício físico e a pouca prática de atividades físicas no cotidiano geram uma maior probabilidade de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e metabólicas. Já, sua prática regular, produz efeitos positivos para o sistema cardiovascular do indivíduo. A relação benéfica entre corpo e atividade física foi identificada há muito tempo atrás, ainda quando não se tinha tecnologia suficiente para se comprovar tais ideias. Estudos comprovam que pensadores Chineses, Indianos e Gregos já relatavam a associação entre prática física e a prevenção de doenças e, esse conhecimento era repassado entre as gerações. Foi desenvolvida uma pesquisa bibliográfica de natureza descritiva exploratória. Evidenciou-se que o indivíduo que está em constante movimento, praticando alguma atividade física, possui um determinante positivo para a saúde, além de favorecer um bem estar biopsicossocial melhor do que as pessoas que não desenvolvem nenhuma prática física. Para obtenção de uma vida saudável se faz necessária escolhas de hábitos saudáveis que envolvam, por sua vez, desde uma alimentação balanceada, como uma prática regular de exercícios e de outras atividades que tragam prazer a pessoa em questão. O estado de completo bem estar biopsicossocial requer do ser humano uma mente e um corpo em movimento, que esteja sempre em busca de melhorias para si, seja no aspecto de saúde física ou mental. Ademais, as práticas corporais devem estar inclusas em primeira escolha como forma de proteção e promoção da saúde, além de tratamento não medicamentoso frente às comorbidades que atingem o bem estar e qualidade de vida dos indivíduos.

**Palavras-chave:** Prática Física. Saúde. Movimento Humano.

### ABSTRACT

The lack of physical exercise and little practice of physical activities in daily life generate a greater probability of developing cardiovascular and metabolic diseases. On the other hand, its regular practice produces positive effects for the individual's cardiovascular system. The beneficial relationship between body and physical activity

---

<sup>1</sup>Graduando em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba. E-mail: kaique.mamede@aluno.uepb.edu.br

<sup>2</sup>Professor Orientador. Graduado em Educação Física pela Universidade Regional do Nordeste, Mestre em Saúde Coletiva pela UFPB, Doutora em Planejamento Urbano e Regional pela IPPUR/RJ, Professor de Graduação na UEPB. E-mail: dorislaurentino@servidor.uepb.edu.br

was identified a long time ago, even when there was not enough technology to prove such ideas. Studies prove that Chinese, Indian and Greek thinkers already reported the association between physical practice and disease prevention, and this knowledge was passed on between generations. A descriptive exploratory bibliographic research was developed. It was evidenced that the individual who is in constant movement, practicing some physical activity, has a positive determinant for health, in addition to favoring a better biopsychosocial well-being than people who do not develop any physical practice. To obtain a healthy life it is necessary to choose healthy habits that involve, in turn, a balanced diet, such as regular exercise and other activities that bring pleasure to the person in question. The state of complete biopsychosocial well-being requires human beings to have a moving mind and body, which is always looking for improvements for themselves, whether in terms of physical or mental health. Furthermore, bodily practices should be included in the first choice as a form of protection and health promotion, in addition to non-medication treatment against comorbidities that affect the well-being and quality of life of individuals.

**Key words:** Physical Practice. Health. Human Movement.

## 1 INTRODUÇÃO

Para fins de entendimento do presente estudo, é importante diferenciar os termos atividade física e exercício físico. Atividade física se caracteriza pelo movimentar dos músculos de um ser humano ocasionando gasto de energia, ocorre sem programação e acontece em virtude das atividades do dia a dia (como realizar limpeza doméstica, subir escadas, por exemplo). Já o exercício físico, se apresenta de maneira programada, com objetivos e de forma mais intensa, como um jogo de futebol ou de vôlei. Visto isto, infere-se que todo exercício físico é uma atividade física, mas nem todo inverso é verdadeiro (BRASIL, 2019).

Levando em consideração as informações mencionadas, esclarece-se que a utilização do termo Prática Física será utilizada para englobar a atividade e o exercício físico no cotidiano dos indivíduos. A informação de que práticas físicas e saúde são aliados inseparáveis está à disposição de qualquer cidadão, seja através da televisão, rádio, internet ou dos profissionais de saúde, que sempre reiteram a importância de não deixar o corpo humano sem movimento.

Nesse contexto, a inexistência de exercício físico e a pouca prática de atividades físicas no cotidiano geram uma maior probabilidade de desenvolvimento de patologias cardiovasculares e metabólicas (MARON, 2000). A ocorrência da prática física de maneira regular desenvolve melhorias benéficas para o sistema de saúde, a saber: diminuição ou equilíbrio no colesterol, triglicerídeos, lipoproteína de baixa densidade, redução da pressão arterial, melhorias de respostas metabólicas e outros (ABETE et al., 2011).

Ademais, a prática de exercícios físicos é uma aliada importante na manutenção da saúde mental. Nesse sentido, Costa, Soares e Teixeira (2007) concordam ao destacar que diversos estudos científicos demonstram a relação benéfica que existe entre a constante prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde mental, seja esta realizada em qualquer fase da vida.

Entretanto, apesar da prática de atividade física constante ser recomendada como forma de promoção da saúde e prevenção de doenças, seja física ou mental, ainda é substancial a falta da prática física regular em vários países do mundo, o que pode influenciar negativamente na qualidade de vida dos indivíduos, visto que colabora com o surgimento de diversas comorbidades ou seu agravamento (HASKELL et al., 2007).



De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde não se refere apenas a ausência de doenças. Entende-se por saúde o completo bem-estar de um paciente, englobando suas particularidades físicas, mentais e sociais, visualizando-o em sua integralidade e atendendo às suas diversas necessidades, o que influencia diretamente na sua qualidade de vida e manutenção da saúde (CANTO; SIMÃO, 2009).

As definições de saúde são atreladas ao momento em que é vivenciado, levando em considerações fatores como a historicidade, a cultura, o ambiente, a sociedade, a economia e a política. Ao elaborar a definição de saúde em meados de 1948, a OMS objetivou abranger diferentes aspectos humanos, visto que uma das competências do órgão é a equidade e ubiquidade dentre os povos (NEVES, 2011).

Portanto, ressalta-se que diante do exposto, é de extrema valia que se debruce na questão de forma acadêmica e científica, afim de se levantar dados que contribuam para o movimento de investigação, avaliação e implementação de medidas que impactem no incentivo às práticas físicas como formas de promoção da saúde e prevenção de doenças.

Para tanto, o estudo tem como objetivo geral discutir a importância da prática corporal para a saúde das pessoas; e, de forma específica: diferenciar os termos atividade física e exercício físico; contextualizar a prática física; e, evidenciar os benefícios gerais da prática corporal para a saúde das pessoas.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 CONTEXTUALIZANDO A PRÁTICA FÍSICA**

A relação benéfica entre corpo e atividade física foi identificada há muito tempo atrás, ainda quando não se tinha tecnologia suficiente para se comprovar tais ideias. Estudos comprovam que pensadores Chineses, Indianos e Gregos já relatavam a associação entre prática física e a prevenção de doenças e, esse conhecimento era repassado entre as gerações. A exemplo do que foi dito, é possível mencionar a seguinte frase associada a Hipócrates: “... as partes corporais que são habitualmente utilizadas tendem a se fortalecer, enquanto aquelas menos usadas ficam mais fracas e predispostas a doenças” (NAHAS; GARCIA, 2010, p.135).

Conforme Nahas e Garcia (2010) foi no final do século XIX que a comunidade médica começou a despertar e a investir em estudos que direcionavam a utilização de exercício físico associado a outras práticas médicas, como meio de restauração da saúde daqueles que haviam se submetido a cirurgias ou apresentavam lesões. Entretanto, foi no século XX que a prática do exercício físico foi vista como método eficaz na prevenção e no controle de doenças cardiovasculares, graças a um estudo pioneiro realizado em 1953 pelos cientistas Morris, Heady, Raffel, Robertte Parks.

Na mesma época aqui no Brasil os médicos higienistas focavam em mudar para além dos hábitos de higiene da população, também os hábitos de saúde, e nesta estava incluída a prática da educação física. Ao olhar daquela época, vê-se que a educação física propiciava a educação do corpo, contribuindo para a saúde do corpo e equilíbrio do organismo, o que conseqüentemente reduzia a exposição a doenças (LIMA, 2012).

O exercício físico esteve amplamente associado ao desenvolvimento de atletas, e essa concepção não era diferente no Brasil, quando no ano de 1961 a educação física ganhava novos contornos de obrigatoriedade no ensino brasileiro através da Lei de Diretrizes e Bases da Educação que tornou o esporte uma modalidade bastante presente nas práticas de educação física (BRASIL, 1961). Porém, foi na década 80 que o foco na aptidão física através dos esportes, tida como um produto foi dividido com a atividade física, vista como um processo.

Concomitantemente com o fortalecimento da indicação da prática da atividade física como aliado a saúde nos anos 80 e 90 em todo o mundo. No Brasil acontecia uma transição de extrema importância na saúde pública, a criação do SUS, através da lei 8.080/90, que relata sobre a promoção de saúde, prevenção de doenças e recuperação da saúde. Assim, de acordo com a lei, a saúde é contemplada como um direito fundamental de todo ser humano, sendo dever do Estado garanti-la através da criação de políticas públicas que visem reduzir os fatores de riscos que estimulam o surgimento de agravos e doenças, além disso, deve-se estabelecer o acesso igualitário e universal as ações e serviços de saúde. Ainda, em seu Art. 3º, a lei versa sobre os fatores determinantes e condicionantes para a saúde, e entre eles destaca-se a atividade física (BRASIL, 1990).

## 2.2 ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE

A atividade física e o exercício físico apresentam particularidades que os distinguem, sendo o primeiro identificado como qualquer movimento corporal voluntário que provoque gasto energético, o segundo por sua vez, retrata a execução de atividades planejadas e repetitivas, a fim de manter ou otimizar o condicionamento físico (OLIVEIRA *ET AL.*,2018).

Para a saúde, percebe-se que as práticas corporais quando executadas regularmente têm fundamental importância, pois são capazes de melhorar a qualidade de vida, e conseqüentemente, elevar os índices de saúde, além disso, essa ação torna-se benéfica para a disposição diária dos indivíduos e nos níveis de humor, o que influencia nas relações sociais que são estabelecidas (GOLDNER, 2013).

Nesse contexto, a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) refere a prática corporal/atividade física como uma das ações prioritárias para o enfrentamento das problemáticas de saúde, pois tais ações são contempladas como protetoras da saúde dos indivíduos, visto que o sedentarismo se configura como um fator de risco para a elevação dos índices de mortalidade. De acordo com a OMS,

3,2 milhões de mortes por ano em todo o mundo são atribuídas à atividade física insuficiente. A OMS recomenda a prática de, no mínimo, 150 minutos de atividade física semanal de intensidade leve a moderada ou 75 minutos de atividade de intensidade vigorosa, entre adultos. No caso de adolescentes o tempo recomendado sobe para 300 minutos de atividade de intensidade leve a moderada por semana, ou 150 minutos de atividade de intensidade vigorosa (BRASIL, 2021, p. 7).

Comparando-se os dados que o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico(VIGITEL) obteve no decorrer de 12 anos (2008-2019), é perceptível um aumento na porcentagem de prática insuficiente de atividade física no Brasil. Em meados de 2008 era visto que cerca de 26,3% da população brasileira residente em capitais praticavam baixa atividade física, ou seja, menos de 2h e 30m de atividade de moderada intensidade semanal ou 1h e 15m semanais de atividades vigorosa”, o que sofreu mudanças no ano de 2019, ano que houve um aumento de 39% na cidade de Florianópolis e 49,8% na grande Recife (BRASIL, 2008; BRASIL, 2019).

Dessa forma, considerando o contexto de saúde brasileiro, foi lançado pelo Ministério da Saúde no ano de 2011, o “Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil 2011-2022”, no qual objetivava-se promover e prevenir, além de controlar as DCNT no Brasil (BRASIL, 2011).

Entre as metas estabelecidas e monitoradas pelo Plano, destaca-se uma elevação da prevalência da prática de atividade física no tempo livre em 10% do valor, desta forma cogitou-se aumentar a taxa de prevalência para prática de atividade física em tempo livre para uma porcentagem  $\geq 33,6$  até 2022. Segundo informações do mesmo plano, tal meta foi ultrapassada no ano de 2013, chegando a 33, 8% da população brasileira (BRASIL, 2011).

### **3 METODOLOGIA**

O presente estudo é do tipo revisão bibliográfica de natureza exploratória, que é entendida como sendo um método que irá permitir uma maior familiaridade com o tema, de modo que simplifica os problemas, explica e constrói hipóteses (GIL, 2007).

Então, partiu-se da seguinte questão norteadora: Quais os benefícios da prática física para a saúde? Para tanto, realizou-se um levantamento bibliográfico, com base em artigos disponibilizados no Portal de Periódicos da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), sendo utilizados os seguintes descritores: exercício físico, saúde, movimento humano, os quais foram cruzados com o descritor Booleano “AND”. Os critérios de inclusão adotados foram: publicação entre os anos de 2011 a 2021, do idioma Português e disponíveis na íntegra.

Assim, inicialmente foi feita a leitura dos resumos, sendo selecionados os textos que tinham maior aproximação com a questão norteadora do presente estudo; e, em seguida, realizadas leituras, fichamentos do material pesquisado, com base no artigo na íntegra, resultando na análise e produção textual, e desta forma, debruçar sobre o tema objeto de estudo.

### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Constatou-se a partir dos dados levantados que o indivíduo que se mantém em constante movimento, praticando alguma atividade física, possui uma saúde

adequada, ou seja, um bem estar biopsicossocial melhor do que as pessoas que não desenvolvem nenhuma prática corporal.

Para Oliveira e Vespasiano (2015), o exercício físico além de promover uma boa qualidade de vida, que é um dos direitos básicos do ser humano, é uma atividade que demanda um baixo grau de investimento financeiro, cabendo ao próprio indivíduo decidir sobre o seu desenvolvimento, indo em busca daquele que lhe gera bem estar e satisfação.

Silva e Gardenghi (2012) corroboram ao discutir que a prática corporal para a saúde de maneira regular atua na manutenção de um sistema de vida independente, melhorando a resposta do organismo e prevenindo doenças como depressão e ansiedade.

No artigo de Goldner (2013) que abordou a Educação Física como uma prática física de qualidade para a saúde, o autor reforça a importância da prática física como um importante incentivador no crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes, diminuindo os riscos e propensões do desenvolvimento de doenças como obesidade, diabetes e hipertensão.

Percebe-se que a prática regular da atividade física se configura como uma estratégia que impacta positivamente o crescimento e desenvolvimento dos indivíduos na fase da adolescência, além disso, a prática presente nessa fase, acaba se propagando para as demais fases da vida, sendo imprescindível iniciá-la com o devido acompanhamento e orientação.

Em outro estudo desenvolvido por Silva e Gardenghi (2012) foi expresso que a atividade física no geral é muitas vezes utilizada também como uma estratégia de escape para pessoas que possuem transtornos mentais, como no caso de pessoas acometidas pela depressão.

Zamai et al. (2011) ressalta em seu estudo desenvolvido com uma população universitária, que dentre este grupo deve haver muita consciência e estímulo sobre a prática diária de exercícios, visto que esta atividade realizada de maneira regular desenvolve uma maior promoção de saúde e prevenção de patologias crônicas não transmissíveis, agregando mais saúde ao indivíduo.

Mediante os achados, considera-se que a atividade física é capaz de promover bem estar, agregar equilíbrio físico e emocional e influenciar no humor diário dos indivíduo. Assim, efetivar as práticas corporais junto às pessoas que sofrem algum

transtorno, como a depressão, além de auxiliar no fortalecimento físico, pode contribuir com a criação de relações mais saudáveis, as quais auxiliam o indivíduo no processo de tratamento contra a doença.

Daronco et al. (2021) discutindo o exercício físico frente a Pandemia da Covid-19, condição ainda vivenciada por todo o mundo nos dias atuais, descrevem o exercício físico como um modulador da imunidade, o que irá ajudar o sistema a enfrentar agravos e doenças de maneira mais forte, minimizando impactos e maximizando melhoras.

No que concerne à saúde mental, Goldner (2013) aborda na sua pesquisa que as sensações que a atividade física propõe tanto em crianças, quando em adolescentes e adultos são extremamente importantes para o crescimento e desenvolvimento destes indivíduos, gerando pessoas mais satisfeitas com os mais variados padrões de vida.

Nota-se que fatores relacionados às questões nutricionais e à prática da atividade física, são vistos como importantes para o fortalecimento da imunidade, sendo capazes de interferir no surgimento ou progressão de doenças. Dessa forma, é essencial que os indivíduos incorporem tais ações na sua vida diária, para isto, é indispensável que profissionais capacitados fortaleçam o acesso a informações e estimulem os usuários dos serviços de saúde quanto à efetivação das práticas.

Nesse contexto, Warburton e Bredin (2018) reforçam que um estilo de vida ativo e a incorporação da prática de exercícios físicos no dia a dia são fundamentais para a manutenção da saúde, elevação dos níveis de bem estar e para a qualidade de vida, além de influenciar na prevenção e auxiliar no tratamento e controle de diversas doenças. Além desses benefícios, a atividade física é uma importante estratégia para o combate de obesidade, resistência à insulina, diabetes, síndrome metabólica, doença hepática gordurosa, doença arterial coronariana, doença arterial periférica, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral, depressão, ansiedade, osteoporose, osteoartrite, sarcopenia, câncer de cólon e de mama, demência e também de morte prematura.

Daronco et al. (2021) acrescenta que a prática do exercício de maneira regular atua como sendo um modulador do sistema imunológico, sendo capaz até de diminuir os problemas causados por alguma enfermidade. Citocinas pró e anti-inflamatórias são liberadas durante o exercício físico e há uma elevação de linfócitos, que são

células de defesa do nosso organismo, logo, a prática física, conforme o autor, é uma aliada da saúde.

Além das patologias descritas anteriormente, autores como Benatti e Pedersen (2015) e Pedersen e Saltin (2015) ainda acrescentam que o movimento físico é importante também para atuar contra doenças de origem psiquiátricas, pulmonares, cardiológicas, neurológicas, dentre outros diversos tipos.

Portanto, a partir do exposto percebe-se que a inserção das práticas corporais no cotidiano das pessoas agrega diversos benefícios, sendo indispensável para a promoção da saúde e prevenção de doenças. Além disso, são capazes de contribuir para o fortalecimento de vínculos e formação de relações sociais mais saudáveis, visto que impactam os aspectos físicos, emocionais, mentais e sociais.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ficou evidenciado a partir da pesquisa bibliográfica que alguns autores não se preocupam em diferenciar os termos atividade física e exercício físico, usando-os como sinônimos, muitas vezes. Com isso, a desinformação pode acarretar dificuldades no conhecimento da população sobre a diferença e causar um déficit na prática regular de exercícios. Sendo assim, é importante reafirmar que a atividade tem uma maior amplitude de significado, compreendendo dentro dela o exercício, que por sua vez, vem a ser mais específico.

Percebeu-se a partir dos estudos pesquisados que a adesão à prática corporal tem se tornado cada dia mais uma grande aliada à saúde, pois além de trabalhar com o corpo físico, pessoas que aderem a estas práticas físicas têm tido resultados benéficos para a saúde integral, sendo este, um dado que pode-se acreditar que talvez seja um dos grandes motivos de tomada de decisão para a escolha e sistematização e, por conseguinte, mudança de estilo de vida, a partir da realização de uma determinada prática corporal.

Para obtenção de uma vida saudável se fazem necessárias escolhas de hábitos saudáveis que envolvam, por sua vez, desde uma alimentação balanceada, como uma prática regular de exercícios e de outras atividades que tragam prazer a pessoa em questão. O estado de completo bem estar biopsicossocial requer do ser humano

uma mente e um corpo em movimento, que estejam sempre em busca de melhorias para si, seja no aspecto de saúde física ou mental.

Foi percebido ainda através desta pesquisa que a prática física é de extrema importância para a saúde de toda a população, da infância até a velhice. Os benefícios desta não tem idade, e envolve a saúde biológica, física e mental. A prática regular de exercícios proporciona uma melhor qualidade de vida e maior longevidade.

Diante desta perspectiva, a prática física traz inúmeros benefícios para a saúde, benefícios esses que envolvem todos os aspectos de nosso corpo, trazendo melhorias para a nossa saúde mental, física e para nossa vida social. Dentre os benefícios, destaca-se o controle e até a melhoria de patologias de grande acometimento humano, como o diabetes mellitus, a hipertensão arterial sistêmica, a depressão, a obesidade, alguns tipos de câncer e diversas outras enfermidades que atingem uma grande parte da população mundial.

## REFERÊNCIAS

ABETE, I. et al. **Obesity and metabolic syndrome: potential benefit from specific nutritional components.** NutrMetabCardiovasc. DIS. 2011.

BENATTI, F. B; PEDERSEN, B.K. **Exercise as an anti-inflammatory therapy for rheumatic diseases-myokine regulation.** Nat RevRheumatol. 2015 Feb;11(2):86-97. doi: 10.1038/nrrheum.2014.193. Epub 2014 Nov 25. PMID: 25422002.

BRASIL. **Legislação Informatizada** - lei nº 4.024, de 20 de dezembro de 1961. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/1960-1969/lei-4024-20-dezembro-1961-353722-publicacaooriginal-1-pl.html>. Acesso em: 13 de Agosto de 2021.

BRASIL. **Lei nº 8.080 de 19 de Setembro de 1990.** Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2015/setembro/30/Lei-8080.pdf>. Acesso em: 13 de Agosto de 2021.

BRASIL. **Vigilância das Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT), 2011.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/vigilancia-em-saude-svs/vigilancia-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis/vigilancia-das-doencas-e-agravos-nao-transmissiveis-dant>. Acesso em: 13 de Agosto de 2021.

BRASIL. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília:** Ministério da Saúde. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2019\\_vigilancia\\_fatores\\_risco.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf). Acesso em: 14 de Agosto de 2021.



- BRASIL. **Atividade física é diferente de exercício físico**, 30 de Julho de 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/atividade-fisica-e-diferente-de-exercicio-fisico-explica-especialista>. Acesso em: 14 de Agosto de 2021.
- CANTO, C.; SIMÃO, L. Relação fisioterapeuta-paciente e a integração corpo-mente: um estudo de caso, **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 29, n. 2, p. 306-317, 2009.
- COSTA, R. A.; SOARES, H. R. L.; TEIXEIRA, J. A. C. **Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão**. Revista do Departamento de Psicologia - UFF, v. 19 - n. 1, p. 269-276, Jan./Jun. 2007.
- DARONCO, L. S. E. et al. **Educação física e saúde em tempos de covid-19**. Observatório Socioeconômico de Covid-a9. Santa Maria, 2021.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- GOLDNER, L. J. **Educação física e saúde**: benefício da atividade física para a qualidade de vida. Vitória, Espírito Santo. 2013.
- HASKELL W. L. et al. **Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association**. MedSci Sports Exerc 2007.
- LIMA, R.R., **Para compreender a história da educação física**, Educação e Fronteiras On-Line, Dourados/MS, v.2, n.5, p.149-159, maio/ago. 2012. Disponível em: <https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/educacao/article/view/2241>. Acesso em: 12 de Agosto de 2021.
- MARON B. J. **The paradox of exercise**. N Engl J Med. 2000. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11070108/>. Acesso em: 12 de Agosto de 2021.
- NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil**. Revista brasileira Educação Física Esporte, São Paulo, v.24, n.1, p.135-48, jan./mar. 2010.
- NEVES, A. C.; Conceito Ampliado de Saúde. In: **Saúde Integral: A Medicina do Corpo, da Mente e o papel da Espiritualidade**: BLOI-SE, Paulo. São Paulo: Editora Senac, 2011.
- OLIVEIRA, C. R.; VESPASIANO, B. de S. **Qualidade de vida e exercício físico**. Itapeva, São Paulo, 2015.
- OLIVEIRA, L. M. D. T. de et al. Exercício físico ou atividade física: qual apresenta maior associação com a percepção da qualidade do sono de adolescentes? **Rev. Paul. Pediatr.**, v. 36, n. 3, p. 322-328, 2018.
- PEDERSEN, B. K.; SALTIN, B. **Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases**. ScandJournal Medicine Science Sports. v. 25, Suppl 3, p. 1-72, 2015.

SILVA, G. C. da; GARGENGHI, G. **Contribuições do exercício físico na prevenção e tratamento da depressão**. São Paulo, 2012.

WARBURTON, D. E. R.; BREDIN, S. S. D. **Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews**. *Current Opinion in Cardiology*. v. 32, n. 5, p. 541-556, 2017.

ZAMAI, C. A. et al. **Atividade Física na Promoção da Saúde e da Qualidade de Vida: Contribuições do Programa Mexa-se Unicamp**. Campinas, 2011.