

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

NATALIA MARTINHON PAIVA

ATIVIDADE FÍSICA COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE EM MULHERES ADULTAS:  
BENEFÍCIOS E DIFICULDADES PARA SUA IMPLEMENTAÇÃO

GOIÂNIA

2021

NATALIA MARTINHON PAIVA

ATIVIDADE FÍSICA COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE EM MULHERES ADULTAS:  
BENEFÍCIOS E DIFICULDADES PARA SUA IMPLEMENTAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial para  
obtenção do título de Licenciatura em  
Educação Física pela Pontifícia  
Universidade Católica de Goiás, sob a  
orientação do Prof. Dr. Ademir Schmidt.

GOIÂNIA

2021



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
PRO-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av: Universitária, 1000 - Setor Universitário  
Cidade Postal 95 - CEP 74005-010  
Goiânia - Goiás - Brasil  
Fone: (62) 3046.1021 | Fax: (62) 3046.1307  
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ATA DA APRESENTAÇÃO DO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Aos 17 dias do mês de junho de 2021 reuniram-se de forma síncrona e remota, na sala de apresentação virtual 1, às 8:00:00 AM horas, a Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

**Orientador(a): ADEMIR SCHMIDT**

**Parecerista: MARCELO DE CASTRO SPADA RIBEIRO**

para a apreciação do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física – LICENCIATURA, do(a) Acadêmico(a):

**NATÁLIA MARTINHON PAIVA**

Com o título:

**ATIVIDADE FÍSICA COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE EM MULHERES ADULTAS:  
BENEFÍCIOS E DIFICULDADES PARA SUA IMPLEMENTAÇÃO**

Que após ser apresentado recebeu o conceito:

**( X ) A                      ( ) B                      ( ) C                      ( ) D**

Coordenação do Curso de Educação Física.

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a minha avó, que despertou meu interesse na arte de ensinar. Aos meus pais que me apoiaram neste sonho e a todos os estudantes e interessados pela área da educação física, desejando que seja útil todo o conhecimento construído para que possamos alcançar lugares cada vez melhores.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por ter me proporcionado sabedoria ao longo de todos estes anos de minha vida.

Aos meus pais e irmãs, pelo apoio na escolha do curso e possibilitado que este sonho se tornasse realidade.

Minha avó, por incentivar o hábito dos estudos, me mostrando o quanto pode ser grandioso ser professora.

Aos meus amigos queridos, Luiz H. Ferreira Noletto, que me acompanhou desde o ensino médio e o Thiago Alves, que foi um grande companheiro de curso e hoje amigo para vida.

Por último e não menos importante, a todos os professores e coordenadores que fizeram possível acontecer a chegada do conhecimento, trazendo consigo palavras de apoio nos momentos mais tensos e paciência para que juntos chegássemos as soluções mais adequadas para cada situação.

Deixo à todos vocês, a minha imensa gratidão.

O conhecimento é um copo que nunca enche.

Sábio é aquele que permanece tentando.

**Thales de Oliveira Gomes**

Feliz aquele que transfere o que sabe e

aprende o que ensina.

**Cora Coralina**

## RESUMO

O estudo aborda a prática da atividade física como fator essencial na prevenção e melhora da saúde, com delimitação para o público adulto e sexo feminino. O objetivo geral do estudo foi analisar como a atividade física pode proporcionar benefícios e a manutenção da saúde da mulher adulta e identificar os principais obstáculos enfrentados para a sua implementação. Realizou-se uma pesquisa bibliográfica exploratória. Foram utilizadas as bases de dados da *US National Library of Medicine National Institutes of Health* (PUBMED) e da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). As palavras chaves adotadas nas plataformas digitais foram mulheres, atividade física, inatividade, sedentarismo e comportamento sedentário. O período de publicação considerado foi de 2011 até 2021. Os resultados dos estudos analisados trazem evidências de que a mulher ainda necessita de melhores condições para realizar as propostas de atividade física investigadas, seja no lazer, no deslocamento ou até mesmo em trabalhos domésticos. Além disso, percebemos que os recursos ofertados ainda se mostram insuficientes, estando estes associados a falta de informações e até mesmo a falta de motivação pessoal, talvez acarretada pela sobrecarga cotidiana, inerente ao público feminino, principalmente na fase mais produtiva da vida.

**Palavras-chave:** Atividade física. Comportamento sedentário. Mulher. Sedentarismo.

## ABSTRACT

The study addresses the practice of physical activity as an essential factor in the prevention and improvement of health, with delimitation for the adult and female public. The general objective of the study was to analyze how physical activity can provide benefits and maintain the health of adult women and to identify the main obstacles faced for its implementation. An exploratory bibliographic research was carried out. The databases of the US National Library of Medicine National Institutes of Health (PUBMED) and Scientific Electronic Library Online (SciELO) were used. The key words adopted on digital platforms were women, physical activity, inactivity, physical inactivity and sedentary behavior. The period of publication considered was from 2011 to 2021. The results of the studies analyzed show evidence that women still need better conditions to carry out the physical activity proposals, be it leisure, dislocation or even housework. In addition, we realize that the resources offered are still insufficient, which are associated with a lack of information and even a lack of personal motivation, perhaps caused by the daily overload, inherent to the female public, especially in the most productive part of life.

**Keywords:** Physical activity. Sedentary behavior. Women. Sedentary lifestyle.

## SUMÁRIO

	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>09</b>
<b>1</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
<b>1.1</b>	<b>Atividade física .....</b>	<b>12</b>
1.1.1	Aptidão física.....	12
<b>1.2</b>	<b>Benefícios proporcionados pela prática regular de atividade física</b>	<b>13</b>
1.2.1	Consequências do comportamento sedentário e da inatividade física...	14
<b>1.3</b>	<b>Dificuldade na implementação da prática de atividade física.....</b>	<b>15</b>
<b>1.4</b>	<b>Papel do profissional de educação física nesta intervenção.....</b>	<b>17</b>
1.4.1	Promoção da saúde.....	18
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>19</b>
<b>2.1</b>	<b>Linha e tipo de pesquisa .....</b>	<b>19</b>
<b>2.2</b>	<b>Procedimentos e técnicas .....</b>	<b>19</b>
<b>2.3</b>	<b>Forma de análise dos dados.....</b>	<b>20</b>
<b>3</b>	<b>DESCRIÇÃO SUMÁRIA DOS ESTUDOS .....</b>	<b>21</b>
<b>4</b>	<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>29</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>31</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>32</b>

## INTRODUÇÃO

Este estudo aborda a atividade física como recurso para promover a saúde corporal de mulheres adultas, bem como as dificuldades para sua implementação.

Para Zancheta *et al.* (2010) no século vinte notamos o crescimento progressivo da inatividade física que atingiu na atualidade prevalências significativamente elevadas, tanto nos países desenvolvidos quanto naqueles que ainda estão em desenvolvimento. De acordo com dados coletados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), publicado no site do governo federal no ano de 2020, cerca de 57,0% das mulheres na faixa etária entre 25 a 39 anos, no ano de 2019 no Brasil, foram classificadas como obesas.

Agora, em pleno século XXI, encontramos um cenário onde, a figura do médico representa um papel importante na vida de todos, quando o assunto se refere ao tratamento de comorbidades, sendo assim, surge a preocupação sobre a manutenção da saúde corporal. Por outro lado, Brasil (2004) nos coloca que a atividade física apresenta papel importante para proteção da saúde, ainda ressalta que, no caso de portadoras de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), a prática de atividade física representa finalidade indispensável, prevenindo e melhorando alguns fatores na saúde corporal. Sabendo disso, a importância do profissional de educação física é evidenciada.

A partir disso, notamos ainda que a figura feminina arca com cargas de responsabilidades maiores, quando comparado com o sexo masculino, tendo que perpassar por diversas jornadas de trabalho durante o dia. Assim,

as mulheres usualmente são as responsáveis pelas tarefas domésticas e cuidadoras de crianças e parentes com limitações, frequentemente também exercem trabalho remunerado ou são dependentes do marido, e acabam tendo menor disponibilidade de tempo e de oportunidades para atividades de lazer (ZANCHETA *et al.*, 2010, p. 395).

Mas afinal, será que pessoas fisicamente ativas conseguem otimizar o funcionamento do sistema imunológico? De que forma as mulheres, donas de casa, esposas e mães estão cuidando de sua saúde? Até que ponto, a informação sobre a importância de praticar atividades físicas, como tratamento e prevenção de comorbidades, vem fazendo parte do cotidiano dessa personagem? Desde meados do século XIX a educação física vem tratando sobre a preocupação de cuidar do corpo

e da mente, mas ainda hoje, notamos que a prática de atividade física não é considerada uma prioridade, por que isso acontece? Quais as dificuldades presentes neste cenário, que contribuem para inatividade física de mulheres adultas?

Desta forma, o objetivo geral do estudo foi analisar como a atividade física pode proporcionar benefícios e a manutenção da saúde da mulher adulta e identificar os principais obstáculos enfrentados para a sua implementação. Mais especificamente se pretendeu: analisar, através da literatura, se um corpo fisicamente ativo, resulta em maior resistência ao desenvolvimento de comorbidades em mulheres; Apresentar as principais evidências científicas abordadas na literatura sobre a importância e a eficácia de uma vida ativa para a saúde corporal; Identificar quais são os fatores que dificultam a implementação e a manutenção da prática de atividade física regular no cotidiano de mulheres adultas.

De acordo com Mielke *et al.* (2015), a prática de atividade física desempenha um papel crucial na prevenção e manutenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Para isso, encontramos políticas públicas de promoção da saúde que tratam justamente da importância de incluir estas pessoas garantindo a reversibilidade deste aspecto.

A partir do estudo apresentado por Christofaro *et al.* (2017), nota-se que o exemplo dos pais na vida dos adolescentes desempenha um papel positivo. Por isso, aqueles que são suficientemente ativos, tendem a influenciar de forma evidente, quando falamos sobre vida saudável. Este cenário sobre a figura materna, se reforça pela quantidade de tempo quando relacionamos à convivência. Se consolida também quando as mães apresentam histórico de vida ativa durante a infância, ou adolescência e a partir das experiências vividas nestes períodos.

Este assunto é de grande importância, principalmente quando pensamos sobre como os avanços tecnológicos influenciam diretamente o número de pessoas sendo classificadas como sedentárias ou pouco ativas, que crescem de forma constante. Devido a este aspecto, buscamos a conscientização, principalmente do público feminino, para aderir a um estilo de vida mais ativo, conseqüentemente saudável. Para os profissionais da área, chama-se a atenção para um público com dificuldades na aderência e permanência para uma vida mais ativa. Assim, os profissionais da área da educação física devem proporcionar meios para a mudança deste cenário.

Para a organização deste trabalho, o mesmo foi dividido em cinco capítulos. No primeiro capítulo, do referencial teórico, se discute a atividade física, relacionando-a com a aptidão física, os benefícios proporcionados pela prática, as dificuldades na implementação da prática regular de atividade física na rotina, por fim o comportamento sedentário e suas implicações no organismo, contemplando esta prática no universo feminino, a fim de refletirmos sobre como se pode realizar a intervenção positiva na prática com maior frequência.

No segundo capítulo, são apresentados os procedimentos metodológicos adotados nesta pesquisa. No terceiro capítulo são descritos sumariamente os estudos analisados. No quarto capítulo apresenta-se a discussão do estudo, relacionando os resultados relativos às pesquisas incluídas na análise. No quinto e último capítulo são apresentadas as considerações finais e sugestões para novos estudos.

# 1 REFERENCIAL TEÓRICO

## 1.1 Atividade física

Pitanga (2002), coloca que a atividade física é qualquer tipo de movimento produzido pelo corpo, que envolve a estrutura muscular e resultando em gasto energético. Assim como discutido por Guedes *et al.* (2012), a atividade física é caracterizada por movimentos produzidos a partir de escolhas individuais, que realizem gastos energéticos maiores, quando em relação ao repouso.

A partir disso, podemos caracterizar atividades física como trabalho, afazeres domésticos, atividades esportivas ou realizadas no lazer e até mesmo no deslocamento diário. Portanto, encontramos recomendações mais recentes que sugerem que o acúmulo de 150 a 300 minutos por semana de atividades moderadas ou vigorosas são suficientes para manter um estado saudável (NAHAS; GARCIA, 2010; LOPES *et al.*, 2010).

Podemos ainda considerar três estágios para esta análise, sendo eles: a) inativo, são considerados aqueles que não praticam nenhuma atividade física durante a semana; b) pouco ativo, sendo classificados por aqueles que praticam atividade física por um período total de 10 a 149 minutos na semana; e c) suficientemente ativo, aqueles que praticam atividade por um período acumulativo de 150 minutos ou mais, durante a semana (DIAS, 2019).

Para mensurar os níveis de atividade física também podemos utilizar da taxa metabólica em repouso (MET). Assim, mensuramos os níveis de oxigênio no organismo durante o repouso referente a quantidade de massa corporal (AINSWORTH *et al.*, 2000).

### 1.1.1 Aptidão física

“Atividade física é considerada um comportamento voltado à opção do indivíduo em movimentar parte ou todo o seu corpo, enquanto aptidão física é definida como atributo biológico direcionado à capacidade de realizar esforço físico” (GUEDES *et al.*, 2012, p. 72).

Podemos definir aptidão física como a capacidade de desenvolver atividades diárias, com gasto energético mínimo (BOUCHARD *et al.*, 1994 *apud* GLANER, 2003; PATTE 1998 *apud* GLANER, 2003).

A aptidão física também pode ser definida a partir dos seguintes componentes que fazem parte e relacionam-se às capacidades esportivas, sendo: velocidade, potência, agilidade, equilíbrio, coordenação e tempo de reação (GLANER, 2003).

Os parâmetros de aptidão física, relaciona-se diretamente a saúde, ocorrendo melhoras morfofuncionais e facilitando atividades cotidianas, evitando quadros de fadiga. Assim, resultará na menor probabilidade das doenças hipocinéticas, as quais surgem provenientes da inatividade física.

Souza *et al.* (2019), colocam que a baixa aptidão cardiorrespiratória está associada diretamente com os níveis de tecido adiposo. Quando melhorado os níveis de VO<sub>2</sub>máx, nota-se a diminuição de mortalidade de doenças cardíacas.

Não suficiente, estudos colocam que além do enriquecimento nas capacidades físicas, o indivíduo que se mantém ativo se torna capaz de se perceber sob melhores níveis psicológicos, pois como sabemos, se manter ativo provoca maiores níveis da produção de hormônios, os quais causam sensação de prazer (BRASIL, 2004).

## **1.2 Benefícios proporcionados pela prática regular de atividade física**

Assim como já foi exposto, a atividade física é imprescindível na vida humana desde os primórdios, quando pensamos sobre a vida nômade. Diversos campos de estudo abordam sobre os benefícios positivos proporcionados nos níveis e nas funções como o aparelho cardiorrespiratório, diminuição da pressão arterial e o aumento da ventilação pulmonar. Desta forma, precisamos levantar questionamentos que reforçam a necessidade sobre a implementação habitual desta prática.

A atividade física tem sido enaltecida e propagada há séculos como um potente fator de promoção à saúde (GUALANO; TINUCCI, 2011).

De acordo com dados fornecidos pela *World Health Organization* (WHO, 2010), a atividade física, quando implementada de forma adequada (analisando dados como frequência, duração, intensidade, tipo e quantidade), é grande aliado na prevenção primária das doenças crônicas não transmissíveis, em nível populacional.

Através disso, podemos afirmar que praticantes de atividade física possuem histórico de saúde positivo.

Pessoas mais velhas e ativas fisicamente apresentam taxas mais baixas de mortalidade por todas as causas de doenças, melhor função orgânica, maior independência pessoal e melhora constante na função cognitiva, podendo ser associada a percepção sobre melhora no quadro psicológico, prevenindo doenças como depressão, ansiedade e agressividade (LIMA *et al.*, 2019; FREIRE *et al.*, 2014).

Nas mulheres, vale ainda ressaltar os benefícios em relação a: a) tensão pré-menstrual (TPM); b) regulação do ciclo; c) regulação hormonal; d) diminuição das cólicas; e) aumento na libido; e f) facilidade para engravidar.

Praticantes de atividade física regular são capazes de manter um gasto energético menor para atividades do cotidiano, o que resulta em menores níveis de cansaço, redução na prevalência de obesidade e melhora significativa na flexibilidade e força, influenciando diretamente na postura (HERNÁNDEZ-REYES *et al.*, 2019).

Bottcher (2019), evidencia que quando os níveis de atividade física são mantidos em alta regularmente, o corpo se torna capaz de aumentar a captação da glicose pelos tecidos musculares e aumento na sensibilidade celular a insulina, além de agir com efeito hipotensor.

Em relação aos pontos positivos no parâmetro psicológico, encontramos melhoras nos fatores como a autoestima, bem-estar, sono e facilidade em socialização. Também ocorrem menores taxas de ansiedade, depressão e estresse (ROCHA *et al.*, 2015; MENEGUCI *et al.*, 2015).

### 1.2.1 Consequências do comportamento sedentário e da inatividade física

Handschin e Spiegelman (2008) apontam que a inatividade é um fator de risco para uma série de doenças crônicas, independentemente da idade, sexo, raça e saúde. Então, a inatividade física passou a ser considerada um fator de risco primário, ou seja, temos a possibilidade de controle sobre a incidência, sendo possível a manipulação das variáveis que incidem sobre este fator de risco. Associada a isso, temos o aparecimento de comidas de alto teor de gordura e estresse cotidiano, que podem levar ao aparecimento das DCNT's.

Gualano e Tinucci (2011), abordam que em consequência da inatividade física, notamos fatores de incidência e severidade das doenças provenientes da

síndrome metabólica, relacionadas com riscos cardiovasculares, endocrinológicas, neuromusculares, renais, osteoporose, câncer de mama, sarcopenia e diabetes.

O sedentarismo é um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna, sobretudo quando considerado que cerca de 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física, gerando gastos consideráveis para os cofres públicos (GUALANO; TINUCCI, 2011; LOPES *et al.*, 2010).

Já o comportamento sedentário, se caracteriza pelo baixo gasto energético diário, conseqüente do avanço tecnológico. O *home office* é o maior exemplo sobre isso que podemos dar, pois são direcionadas várias horas seguidas na posição sentada ou deitada (MENEGUCI *et al.*, 2015; ROCHA *et al.*, 2015).

O autor ainda complementa que

o termo comportamento sedentário (do latim *sedere*, *sentar-se*), antes considerado como sinônimo de inatividade física, atualmente é apontado para descrever o tempo gasto na posição sentada envolvido em atividades de baixo gasto energético (ROCHA *et al.*, 2015, p. 2).

### **1.3 Dificuldades na implementação da prática de atividade física**

Nahas e Garcia (2010), tratam sobre a urgência do incentivo para novas pesquisas na área de atividade física e saúde, associando conhecimento com equipes multidisciplinares e multiprofissionais. Para tanto, ainda se faz necessário o alinhamento sobre os termos utilizados, buscando alinhar conceitualmente as terminologias propostos em estudos, o que hoje, se apresenta como obstáculo.

Fatores ambientais influenciam de forma direta e negativa, os quais devem ser percebidos quando buscamos investigar os motivos apresentados pela dificuldade da implementação de atividade física no cotidiano dos participantes da pesquisa. Relatos demonstram a preocupação referente a criminalidade, dificuldades com sinalizações de trânsito, iluminação pública ruim ou inexistente, presença de esgotos e dificuldade de deslocamento sobre as calçadas precárias. Não suficiente, temos a falta de infraestrutura, pouca ou nenhuma instrução sobre o trabalho a ser realizado pelos profissionais e falta de capacitação (SAPORETTI; MIRANDA; BELISARIO, 2016; ARANGO *et al.*, 2013).

Percebe-se que atualmente a preocupação com os níveis de atividade física, no tempo livre, vem aumentando com o passar dos anos, porém, essa informação se restringe a grupos com maiores níveis de escolaridade (TAVARES; NASCIMENTO, 2020).

Em contrapartida, os autores relatam incentivo governamental, propagação dos projetos facilitando a adesão populacional ao estilo de vida saudável e a valorização da equipe multidisciplinar (SAPORETTI; MIRANDA; BELISARIO, 2016).

Percebemos assim, que o contexto social do local determinado para análise, deve ser considerado na pesquisa, resultando de forma direta na criação e implementação de medidas que facilitem a adesão da prática de atividade física. A facilidade em acesso ao transporte, espaços públicos, saúde e educação, interferem diretamente nos resultados de hábitos saudáveis a médio e longo prazo (ARANGO *et al.*, 2013).

Dollman, Norton e Norton (2005), demonstram a preocupação com a atividade física em contextos claramente definidos, sendo transporte ativo e esportes organizados, que está diminuindo em diversos países. Isso ainda contribui para o comportamento sedentário de outros componentes familiares, sendo um exemplo, a adesão de atividades ao ar livre, onde seria possível envolvimento da família de forma geral, influenciando e estimulando todas as faixas etárias.

Diversos estudos, que se utilizaram da pesquisa direta para mensuração de níveis de atividade física, colocam que a maior parte do público sedentário é do sexo feminino (BOTTCHEER, 2019).

Isso pode ser justificado pelas rotinas intensas presentes no cotidiano de uma mulher, onde desde os primórdios, era vista para ser a cuidadora do lar. Isso hoje ainda se apresenta com muita frequência, porém, além dos afazeres de casa, encontramos a figura materna e que ainda faz parte de uma rotina de trabalho intensa fora de casa. Outro fator que acaba barrando esta adesão é o assédio, o sexo feminino, sofre inúmeras vezes com situações constrangedoras, sendo que um deles é o tipo de vestimenta (FERNANDES, 2020).

Refletindo sobre o cenário atual, podemos ainda discutir sobre a sobrecarga da figura feminina no lar, quando a rotina de trabalho, afazeres domésticos e entre outros se acumulam em um mesmo espaço. Isso ajuda com que não seja possível criar condições nem espaço de tempo para que a prática de atividade física faça parte

da rotina diária ou ao menos 150 minutos por semana, assim como recomendado pelo estudo que validou o IPAQ (CROCHEMORE-SILVA *et al.*, 2020).

Enfatizo ainda, o agravamento do contexto de exclusão do sexo feminino nas práticas de atividade física quando relacionado com o contexto socioeconômico e escolaridade, pois estudos comprovam que quanto maior o acesso à informação, maiores os níveis de preocupação e cuidado com o corpo e a saúde (CROCHEMORE-SILVA *et al.*, 2020).

A mídia em si, pode ser entendida como agravante para este quadro também, visto que os esportes mais televisionados hoje, são os masculinos. Exemplo disto, é o futebol masculino, que passa toda semana em canal aberto. Quando o esporte feminino é televisionado, observa-se ênfase na sensualidade (FERNANDES, 2020).

Através dos argumentos apresentados, notamos a importância sobre a conscientização sobre hábitos saudáveis durante toda a vida, senão sobre a vida adulta, para que no processo de envelhecimento a senescência ocorra com menor impacto.

#### **1.4 Papel do profissional de educação física nesta intervenção**

Para Nahas e Garcia (2010), o papel do profissional de educação física, demonstra um importante significado dentro dos programas de promoção a saúde.

Bottcher (2019, p. 99-100) coloca que

o Conselho Nacional de Saúde reconheceu os profissionais de Educação Física através da resolução nº 218/1997 como profissionais de saúde. Isto inclui a educação física como área de reconhecimento e de intervenção acadêmico-profissional envolvida na promoção, prevenção, proteção e reabilitação da saúde.

A função e dever deste profissional inclui planejar, realizar, avaliar e conscientizar a prática de atividades físicas para grupos específicos ou heterogêneos (CONFED, 2002).

Por isso, a proposta para incentivo de mudanças comportamentais, deve acontecer de forma constante e gradual, atendendo os mais variados níveis da sociedade. Só que para que esse papel ocorra, se faz necessário as devidas condições estruturais, podendo ser exemplificado e discutido a implementação de

políticas, a disseminação de mídias que possam reforçar a importância desta prática (LOPES *et al.*, 2010).

Entretanto, esse papel não cabe a qualquer pessoa. Aqui temos a necessidade da delimitação dos campos de estudo. Diferente do que estamos acostumados, o profissional de educação física já não pode se limitar a ensinar esportes na escola ou prescrever exercícios dentro do mundo *fitness*.

A intervenção profissional é a aplicação dos conhecimentos científicos, pedagógicos e técnicos, sobre a atividade física, com responsabilidade ética. O profissional de educação física é responsável por realizar intervenções de forma direta, avaliações, prescrições e orientações de atividade física, com fins educacionais, recreativas, de treinamento e promoção da saúde (CONFED, 2002).

#### 1.4.1 Promoção da saúde

Promoção da saúde é o termo utilizado pelos profissionais da saúde, principalmente no campo da epidemiologia, realizando trabalhos de cunho preventivo, que possibilitem a intervenção antes de que uma doença seja instalada. Para isso, se torna fundamental a orientação e conscientização das pessoas, promovendo saúde individual e coletivamente. Esta intervenção pode ser feita com a atividade física, não se limitando só a isso, sendo necessário informações sobre alimentação e saúde mental (SAPORETTI; MIRANDA; BELISARIO, 2016).

Alguns projetos com a finalidade de promoção a saúde, são criados pelo ministério da saúde, a fim de tornar a adesão a prática mais simples. Aqui, temos o Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASFs), no qual acontece no Sistema Único de Saúde (SUS), buscando a implementação de promoção da saúde (BRASIL, 2010).

Nota-se, desde muitos anos, que o recurso midiático tem sido uma boa alternativa para disseminação de conteúdo, com isso, métodos de incentivo a prática de atividades físicas por vias de tecnologia podem apresentar uma boa estratégia para que se alcance um maior grupo de pessoas, entre elas o feminino, que é um dos mais difíceis, se não o mais. Com isso, podemos afirmar que o conhecimento proporciona mudanças de hábitos (PEYMAN; REZAI-RAD; TEHRANI *et al.*, 2018).

## 2 METODOLOGIA

### 2.1 Linha e tipo de pesquisa

Este estudo se enquadra na linha de pesquisa de Ciências do Esporte e Saúde (CES), na qual

os objetos de estudo configuram-se em temáticas relacionadas com o treinamento corporal e as suas diferentes possibilidades, sobretudo, o esporte, a relação com a saúde, o desenvolvimento do fitness e wellness, as atividades relacionadas aos diferentes grupos portadores de necessidades especiais, assim como, o desenvolvimento motor nas diversas faixas etárias e as influências biopsicossociais sobre as pessoas que não praticam exercícios (NEPEF, 2014, p. 9).

O presente estudo se classifica como pesquisa bibliográfica de caráter exploratório, possuindo o objetivo de analisar se a atividade física é capaz de trazer benefícios e proporcionar a manutenção para a saúde da mulher, principalmente quando utilizada para prevenção de comorbidades. Sendo assim,

a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. Boa parte dos estudos exploratórios podem ser definidos como pesquisas bibliográficas. As pesquisas sobre ideologias, bem como aquelas que se propõem à análise das diversas posições acerca de um problema, também costumam ser desenvolvidas quase exclusivamente mediante fontes bibliográficas (Gil, 2002 p. 44).

De acordo com Gil (2007), a pesquisa exploratória tem como objetivo perceber o que trazem os estudos já existentes sobre o assunto, mas para além disto, demonstra a necessidade de se aprofundar e criar hipóteses.

### 2.2 Procedimentos e técnicas

A pesquisa se deu pela busca de documentos como livros, artigos científicos, dissertações e teses, nas bases de dados da *US National Library of Medicine National Institutes of Health* (PUBMED), na *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), da Revista MOTRIZ - Journal of Physical Education, Revista Brasileira de Ciências do Esporte, e bancos de dissertações e teses da Universidade Estadual de Campinas

(UNICAMP), Universidade de São Paulo (USP), Universidade Católica de Brasília (UCB), Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO) e Universidade Federal de Goiás (UFG) .

Foram selecionadas as produções científicas que tratam sobre atividade física e que relacionam o grupo de mulheres adultas, que discutem sobre atividade física em seus mais variados campos ou sedentarismo e suas implicações.

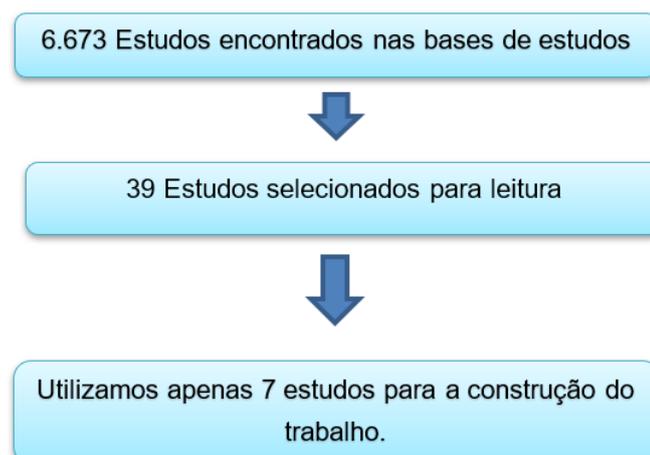
As palavras chaves que foram utilizadas nas plataformas digitais foram mulher, atividade física, inatividade física, sedentarismo e comportamento sedentário. O período de publicação foi estimado em até 10 anos (2011 até 2021). Os idiomas que foram utilizados foram predominantemente o português e o inglês, utilizando-se os recursos de tradução online.

### 2.3 Forma de análise dos dados

A partir dos estudos coletados e analisados, foi realizado o levantamento acerca das hipóteses sobre o motivo da prevalência na inatividade física em mulheres adultas, traçando o perfil de uma forma geral buscando entender os pontos que impossibilitam a implementação de práticas mais saudáveis.

Foram aproveitadas as produções que mostraram relação com o objeto de estudo, sendo as demais descartadas. Para isso, o primeiro reconhecimento se deu pela leitura dos títulos, em seguida dos resumos, por último a produção na íntegra, para que posteriormente fossem utilizados nesta pesquisa (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos



Fonte: Própria autora (2021)

### 3 DESCRIÇÃO SUMÁRIA DOS ESTUDOS

**Estudo 1:** Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. (FERREIRA *et al.*, 2019).

**Objetivo:** Entender sobre os programas públicos de atividade física, relacionando as barreiras enfrentadas dentro dos programas e os resultados da não participação também, com grupos separados por cor, idade, sexo e renda.

**População:** Analisaram a população do sexo feminino e masculino, com idade de 18 anos até 60 anos, cor da pele considerando apenas branco e não branco, a renda familiar referente ao mês anterior em reais e se foram visitados pela equipe de saúde da família e, por último, a unidade de federação da população brasileira.

**Método:** Por meio de questionário realizado pelo IBGE, via telefone. Procurou-se investigar se o entrevistado conhecia algum programa público de saúde no município, tendo a alternativa de resposta sim ou não. No caso da resposta positiva, questionavam sobre a participação no projeto e, caso a resposta apresentada fosse negativa, ainda buscou-se entender o porquê.

**Resultados:** Ao total foram questionados 60.202 indivíduos, sendo 52,9% pertencente ao sexo feminino, maiores de 18 anos até 29 anos (26,1%), considerados da cor de pele branca (47,5%), os entrevistados com menor renda (33,2%) e os que foram visitados pelas unidades de saúde da família no último ano (82,2%). Os resultados mostraram que mulheres e pessoas com melhores níveis de renda apresentam maiores conhecimentos sobre a existência dos programas, porém, isso não foi suficiente, pois em comparação, os níveis de praticantes de atividade física são iguais e, a quanto menor a renda, mais adeptos aos programas.

**Conclusão:** O texto discute sobre a baixa disseminação da informação para a população e a falta de interesse desse grupo pelas informações, sugerindo que sejam realizadas adaptações culturais de acordo com a necessidade e o interesse do público local.

**Estudo 2:** Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. (CROCHEMORE-SILVA *et al.*, 2020).

**Objetivo:** Descrever a prática de atividade física no lazer, mediante o cenário de pandemia da COVID-19, no Rio Grande do Sul, considerando a diferença entre sexos, escolaridade e distanciamento social.

**População:** O estudo foi realizado com moradores de Bagé, uma cidade da zona urbana do Rio Grande do Sul, com seleção de adultos maiores de 18 anos, considerando os sexos e desigualdade social.

**Método:** A amostra se deu por quarenta setores selecionados de forma aleatória, posteriormente dez domicílios e um componente para a testagem sorológica e responder ao questionário. A avaliação foi feita por meio de questionário utilizando o IPAQ para avaliar a prática de ginástica, caminhada, corrida ou pedalada durante os últimos sete dias. Para o distanciamento social, foi utilizado o questionário do EPICOID-RS.

**Resultados:** Ao total, o estudo foi composto por 377 adultos, onde 37,1% eram do sexo masculino e apenas 16,7% apresentavam o nível superior completo. Referente ao distanciamento social, 68,4% relataram bastante adesão ao distanciamento social e 74,3% realizando o isolamento quase completo, saindo apenas para o essencial. Registrou-se 24,4% dos avaliados com nível de atividade física no lazer, mas destes, apenas 7,7% atingiram os níveis recomendados pelo IPAQ. No sexo feminino, apresentou-se o percentual de apenas 16,9% praticando atividade física. Já em parâmetros de escolaridade, obtiveram apenas 9,8% dos participantes com baixos níveis e com superior completo 50,9%. Conforme o local para realização da prática, o estudo obteve 53,5% dos entrevistados se exercitando em casa e do total ,64,8% sem acompanhamento de um profissional da área. A prática de atividade física no lazer apresentou aumento em seus números conforme houve a necessidade de sair de casa durante a pandemia, seja para coisas essenciais ou rotina de trabalho.

**Conclusão:** O estudo defende a todo o momento que a atividade física se torna essencial na vida de qualquer pessoa, porém este problema se choca com barreiras sociais, onde a figura feminina é de certa forma mascarada ao direito da escolha. Reforça que a desigualdade de gênero, raça/etnia e classe, perpassam muito além de simplesmente apontar os elementos superficiais como falta de interesse ou

distância para esta prática, no qual se faz necessário a criação de políticas públicas que reforcem o envolvimento das mulheres neste contexto pós pandemia.

**Estudo 3:** Percepção de barreiras e facilitadores dos usuários para participação em programas de promoção da atividade física. (SILVA *et al.*, 2020).

**Objetivo:** Traçar o perfil dos usuários, juntamente com as dificuldades e os pontos positivos para a participação nos programas para promoção de atividade física na atenção básica à saúde.

**População:** Foram entrevistados de 2 a 21 pessoas de cada município do estado de Pernambuco, totalizando 1.153 voluntários. Dentre eles, 35,9% apresentavam a idade de 41-59 anos, 90,1% eram residentes da área urbana e 58,2% usuários que participavam dos programas a pelo menos um ano.

**Método:** Estudo transversal que buscou analisar os estados de Pernambuco que participavam do programa SUS+Ativo. Para isso, buscou-se mapear em quais os estados apresentavam os seguintes programas: Programa Academia da Saúde (PAS), Programa Academia das Cidades (PACID), Programa Academia da Cidade (PAC), Núcleo de apoio a saúde da família (NASF) e, por fim, o Programa Mãe Coruja. Para ser elegível e entrar no estudo para análise, foram considerados aqueles estados que apresentassem ao menos um destes programas. Através de entrevista realizada com os participantes, obtiveram os parâmetros para análise sobre a facilitação da prática e as barreiras, classificando entre intrapessoal, interpessoal e ambiental.

**Resultados:** Motivos que levavam a prática nos programas foram a melhora na percepção de saúde de (60,3%), sendo que 99,2% concordam sobre a influência positiva em parâmetros para saúde. Outras preocupações demonstradas foram, melhorar a saúde (53,6%), prevenir doenças (6,7%), emagrecer (96,6%), e 33,1% relataram outros motivos. Dentre as justificativas para a não adesão aos programas, foi a condição atual de saúde, onde foi relatado por 23,1% das mulheres e 19,2% dos homens. Ainda foi observado aqueles que não percebem este ponto como limitador, sendo 19,2% e os que colocam a condição atual de saúde como agente colaborador para prática, sendo 51% dos homens e 53,9% das mulheres.

**Conclusão:** Concluíram que as barreiras e os facilitadores para adesão dos programas para promoção de saúde, estão mais relacionados a fatores intrapessoais e relacionados com a saúde, sugerindo estratégias que facilitem o processo e

direcionem aspectos que facilitem a atuação, amplificação e qualificação destes serviços.

**Estudo 4:** Tendência dos diferentes domínios da atividade física em adultos brasileiros: dados do Vigitel de 2006-2016. (IDE; MARTINS; SEGRI, 2020).

**Objetivo:** Analisar as diferentes formas de prevalência da atividade física, sendo ela no lazer, no deslocamento e nos trabalhos domésticos.

**População:** O público investigado pertence a todos os estados do Brasil, sendo de ambos os sexos e com idade superior a 18 anos.

**Método:** O estudo se deu por dados coletados a partir da entrevista realizada pela Vigitel (telefone) referente aos anos de 2006 até 2016. Ao todo foram selecionadas 572.437 pessoas no período da pesquisa. A cada domicílio, foi realizada a entrevista com uma pessoa, com idade entre 20-59 anos, excluindo mulheres com possibilidade ou confirmação de gravidez. Assim, para medir os parâmetros foram considerados a atividade física no lazer, ativos no deslocamento, nas atividades domésticas e no trabalho. Os dados finais foram tabulados pelo pacote estatístico Stata (versão 13).

**Resultados:** Após a exclusão dos participantes que não se encaixavam nos critérios da pesquisa, restaram 409.834 pessoas. O sexo feminino prevaleceu na pesquisa em todos os anos, já na faixa etária as idades que mais prevaleceu foi de 20-29 anos e, por fim, a escolaridade que no geral não passou de 12 anos completos. Notou-se o crescimento de prática de atividade física no lazer (3,6%) durante todo o estudo, ao contrário do que mostrou no deslocamento (-5,9%), e por fim no trabalho, que mostrou uma variação de -0,6% no ano. Um dos pontos interessantes que o estudo mostra é que a prevalência do sexo feminino no trabalho doméstico tende a cair ao passar dos anos (-4,3%), principalmente na faixa da meia idade, ou seja, entre 20-29 anos.

**Conclusão:** O domínio que apresentou crescimento ao longo dos anos de pesquisa foi apenas o do lazer, necessitando assim de políticas públicas de incentivo a prática a novas pessoas para adesão e incentivo a permanência daqueles que já são habituados.

**Estudo 5:** Intervenção em Saúde baseada em Mídia Digital na promoção da atividade física da mulher: um estudo quase experimental. (PEYMAN *et al.*, 2018).

**Objetivo:** O estudo tem como objetivo avaliar a melhora da saúde com práticas de atividade física por mídias sociais, na vida de mulheres adultas.

**População:** A população estudada foram mulheres adultas, pertencentes aos centros de saúde do Kerman, no Irã.

**Método:** O estudo selecionou um total de 360 mulheres aleatoriamente, as quais frequentavam as 8 unidades do centro de saúde. Foram divididas em grupo 1: com 4 centros na qual foi realizada a intervenção em 180 mulheres e grupo 2: com 4 centros, sem a intervenção, porém também contendo 180 mulheres. O período da análise foi de 6 meses, caracterizado por um estudo quase experimental, ao qual se utilizou da ferramenta de autorrelato, o que requer cuidado com a análise dos resultados, contudo não invalida o processo da pesquisa. Os critérios para inclusão no estudo foram: idade superior a 18 anos, acesso à internet, celular e computador, para que pudessem ter acesso ao convite enviado de forma eletrônica. O IMC foi calculado por relato de peso e estatura, sendo utilizado o IPAQ para mensurar os níveis de atividade física semanal e um questionário de conhecimento e atitude complementar com 12 perguntas. Devido a cultura muçumana das entrevistadas, foram disponibilizados filmes, sites e locais as quais pudessem influenciar positivamente na prática.

**Resultados:** Os grupos analisados, são majoritariamente de mulheres casadas, onde apresentaram melhora nos resultados após o grupo que foi realizada as intervenções ( $p < 0,05$ ), nas análises sobre conhecimento ( $p < 0,001$ ), atitude ( $p < 0,001$ ) e atividade física ( $p < 0,001$ ), sendo que o grupo controle não apresentaram evoluções tão significativas.

**Conclusão:** Conclui-se que o conhecimento sobre práticas de atividade física gera mudança positiva no comportamento, resultando assim em melhoras nos níveis de saúde, tendo a possibilidade no aumento do alcance de pessoas, com menor custo. Porém, como citado anteriormente o estudo pode apresentar certa fragilidade por se tratar de autorrelato, porém isso não invalida o estudo.

**Estudo 6:** Tendências temporais das principais modalidades de exercícios físicos e esportes praticados no lazer na cidade de Curitiba, Brasil: 2006-2014. (LIMA; LIMA; SILVA, 2017).

**Objetivo:** Analisar quais os exercícios físicos e esporte apresentaram tendência a serem praticados no lazer, na cidade de Curitiba entre os anos de 2006-2014.

**População:** O estudo contou com a participação de adultos (17.184) de ambos os sexos, moradores da cidade de Curitiba do Estado do Paraná. A população total, conta com 52,3% dos habitantes sendo mulheres.

**Método:** Foram analisadas as respostas obtidas pelo questionário (Vigitel), arquivados no sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas não Transmissíveis, referente aos anos de 2006 a 2014. O estudo buscou analisar principalmente quais os exercícios físicos e esportes mais praticados pelos moradores de Curitiba, sendo uma gama de opções contando com 16 modalidades distintas. A porcentagem da taxa de variação anual da série foi obtida mediante a modelagem de regressão de *Prais-Winsten* para os cinco tipos principais de exercício físico ou esporte praticados no tempo de lazer (variáveis dependentes) e o ano do inquérito (variável independente). O estudo ainda avaliou levando em consideração a separação entre sexo feminino e masculino, sendo que o coeficiente de regressão só foi analisado quando superior a zero ( $p < 0,05$ ).

**Resultados:** Durante o período de 2006- 2014 foram entrevistados um total de 17.184 pessoas, sendo que delas 10.540 eram do sexo feminino e delas, 45,9% alegaram que praticavam atividade física no lazer durante os últimos três meses. Dos esportes e exercícios físicos, os 5 predominantes foram: caminhada, musculação, ginástica geral, caminhada na esteira rolante e bicicleta. A caminhada e o ciclismo contemplaram os dois sexos, porém, a caminhada atingiu 22,2% das mulheres, musculação (4,6%). Entre os homens, a corrida ficou com maior crescimento durante o ano (9,65%). A prática de musculação e de caminhadas apresentaram taxas anuais de crescimento positivo de 3,75% e 3,51% respectivamente. Destaca-se o crescimento negativo da prática do futebol recreativo de -8,17% ao ano.

**Conclusão:** A caminhada foi o principal exercício relatado por ambos os sexos no lazer, sendo predominante no sexo feminino, já o ciclismo como relatado anteriormente não apresentou variações significativas. A prática de ginástica

apresentou adesão significativa entre as mulheres. O estudo ainda ressalta que a taxa de adesão a caminhada pelas mulheres, poderia melhorar juntamente com a sensação de segurança.

**Estudo 7:** Vídeo games de exercícios, atividade física e saúde: *Wii Heart Fitness*: um ensaio clínico randomizado. (BOCK *et al.*, 2020).

**Objetivo:** Comparar a adesão de atividade física moderada e vigorosa, com a implementação de atividade física utilizando vídeo games, tentando comprovar se realmente o uso do aparelho promove melhoras positivas nos índices de saúde.

**População:** Participaram do estudo 283 adultos com idade entre 20 - 79 anos, sendo 79% do sexo feminino.

**Método:** Estudo experimental conduzido no laboratório com o *Wii Heart Fitness* utilizando o Nintendo Wii e X-Box 360 Kinect. Foi realizado o acompanhamento em laboratório por 12 semanas, seguido por acompanhamento de 6 meses. Foram divididos 3 grupos: 1- os que praticaram exercícios a partir do uso de vídeo game (EVG); 2- Aqueles que foram submetidos a atividades física padrão com esteira e bicicleta; 3- o grupo controle que recebia semanalmente materiais que discutissem sobre saúde e bem-estar. Os integrantes foram captados por anúncios disponibilizados em veículos de comunicações, como rádios, propaganda de TV e banners. Como critérios de inclusão, os participantes deveriam ser maiores de 18 anos, estarem praticando >30 min de atividade física vigorosa por semana ou <60 min de atividade física moderada. Para exclusão, seria IMC >40, gravidez, hospitalização em um período inferior a 6 meses, apresentar DCNT's e indivíduos que já realizavam uso de vídeo games em casa.

**Resultados:** Dentre os 283 participantes, 79,1% pertenciam ao sexo feminino, empregados (79,6%), brancos (81,5%) e casados (60,8%). O estudo de 12 semanas contou com 27,11 sessões. Os participantes do EVG e exercício padrão não diferiram com relação ao número médio de sessões ao longo de 12 semanas ou duração das sessões de exercícios ( $p > 0,05$ ). Os resultados mostram diferenças significativas entre os grupos na mediana de minutos/semana de AFMV para o pós-teste. A mediana de minutos/semana de AFMV entre os participantes do EVG no pós-teste foi 85 minutos maior do que a do grupo controle ( $\beta = 85,67$ , IC 95% = 36,97, 134,38). Os participantes do exercício padrão se envolveram em minutos

significativamente maiores no pós-teste em comparação com o grupo controle ( $\beta=55,67$ , IC 95%=7,66, 103,70). Os participantes do EVG tiveram uma mediana de AFMV significativamente maior em comparação com o exercício padrão no pós-teste ( $\beta=30,00$ , IC 95%=4,46, 64,46). Aos 6 meses, os participantes do EVG tiveram mediana de minutos/semana significativamente maior de AFMV em comparação com o controle ( $\beta=16,00$ , IC 95%=0,91, 75,91). Não houve diferença na AFMV em 6 meses entre o exercício padrão e o grupo controle e uma tendência para EVG versus exercício padrão ( $\beta=8,31$ , IC 95%= -7,81,64,43). No pós-teste, 80,3% dos participantes do EVG estavam atendendo às diretrizes nacionais para AF ( $\geq 150$  minutos/semana de AFMV) comparado a 69,3% do grupo de exercício padrão e 33,3% do grupo controle.

**Conclusão:** Comprovou-se que a prática de atividade física moderada ou intensa, se torna mais atrativa quando agregada ao uso do vídeo game, esta informação ainda resultou em melhoras fisiológicas como a diminuição de doenças cardiovasculares e obesidade. Como limitação, registra-se que o estudo foi conduzido em ambiente controlado, ficando então o questionamento se os resultados podem refletir ao longo do tempo em ambiente natural (sem controle).

#### 4. DISCUSSÃO

Considerando todos os estudos incluídos nesta análise, a amostra total avaliada contemplou 489.393 voluntários de ambos os sexos, e faixa etária de 18 a 79 anos de idade, sendo a grande maioria do público feminino.

Os estudos selecionados na presente pesquisa, apresentaram análises com levantamentos populacionais como o Vigitel (2 estudos), questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ (2 estudos) e dados estatísticos disponíveis no IBGE (1 estudo), sendo que o maior levantamento foi abordado no estudo Ide, Martins e Segri (2020), composto por 409.834 pessoas, sendo caracterizado por um estudo de base populacional. Em contrapartida, temos um único estudo (BOCK *et al.*, 2020), realizado com um método experimental em laboratório, com total de 283 pessoas e um estudo quase experimental (PEYMAN *et al.*, 2018).

Alguns pontos concordantes dentro dos estudos analisados foram que a atividade física melhora os parâmetros de saúde física e psicológica e a maior predominância foi no tempo de lazer. Dois estudos (PEYMAN *et al.*, 2018; IDE, MARTINS; SEGRI, 2020) discutem a importância sobre a conscientização, o que permite melhores resultados na prática, diferente do que mostra o estudo de Silva *et al.* (2018), que traz a abordagem dos interesses intrapessoais e discute que não é suficiente apenas obter acesso a informação, mas as mesmas devem apresentar significado e importância no contexto da vida do voluntário para que seja refletida na prática.

O estudo de Crochemore-Silva *et al.* (2020) aborda sobre a necessidade de criação e implementação de políticas públicas que proporcionem o bem-estar e maior segurança na prática das atividades físicas em locais públicos. Esse contexto se correlaciona com o ponto de vista apontado no estudo de Ferreira *et al.* (2019), que trata sobre adaptações socioculturais, perpassando os desafios impostos pela sociedade segregada, na qual se evidencia com propriedade a desigualdade de gênero, raça/etnia e classes sociais, evidenciando que a justificativa se aprofunda muito mais que apenas o desinteresse social.

Os resultados apresentados trazem alguns pontos importantes a serem discutidos pelos profissionais da área da educação física, como a necessidade de propostas públicas que agregam a todas ou a maior parte da população, com locais

estruturados, disseminação da informação em recursos tecnológicos o que facilitaria o alcance de maiores públicos.

Em contraponto, se fazem necessários estudos mais sólidos, sendo eles de teor experimental ou quase experimental, para conclusões mais eficazes sobre quais as reais dificuldades presentes que proporcionam o comportamento sedentário, já que a subjetividade apontada nos estudos realizados por questionários validados, pode interferir negativamente, visto que a percepção de saúde e bem-estar é individual e pessoal.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao longo do estudo, demonstramos a importância de se praticar atividade física, obedecendo às recomendações sobre uma quantidade mínima de tempo. Apresentamos argumentos que reforçam a atividade física como fator de prevenção para doenças não transmissíveis e com potencial impacto positivo na economia, através da redução de gastos com saúde pública.

Os estudos abordados trazem evidências de que a mulher ainda necessita de melhores condições para realizar as propostas de atividade física investigadas, seja no lazer, no deslocamento ou até mesmo em trabalhos domésticos. Além disso, percebemos que os recursos ofertados ainda se mostram insuficientes, estando estes associados a falta de informações e até mesmo a falta de motivação pessoal, talvez acarretada pela sobrecarga cotidiana, inerente ao público feminino, principalmente na fase mais produtiva da vida.

Contudo, notamos nas discussões realizadas e, a partir dos estudos analisados, que a mulher apresenta uma tendência de se engajar e permanecer focada na prática de atividade física com maior fidelidade quando comparada ao sexo masculino. Isso acontece também como influência positiva no cenário familiar, sendo este um aspecto positivo que merece ser destacado.

## REFERÊNCIAS

AINSWORTH, B.E. *et al.* Compendium of physical activities: an update of activities codes and MET intensities. **Med Sci Sport Exerc.**, v. 32, n. 9, p. 498-516, 2000.

ARANGO C. M. *et.al.* Association between the perceived environment and physical activity among adults in Latin America: a systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.** v.10, n.1, p.122, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância. **Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis: Brasil, 15 capitais e Distrito Federal, 2002-2003.** Rio de Janeiro: INCA, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio à Saúde da Família. **Caderno de Atenção Básica**, n. 27. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BOTTCHER, L.B; Atividade Física como ação para promoção da saúde: Um ensaio crítico; **Revista Eletrônica Gestão & Saúde.** Brasília, Edição Especial, p. 99-111, 2019.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - CONFEF. **Resolução Confef nº 046, de 18 de fevereiro de 2002.** Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>. Acesso em 18 de novembro de 2020.

CHRISTORARO, Diego Giulliano *et.al.* Adolescents' physical activity is associated with previous and current physical activity practice by their parents. **Jornal de pediatria.** v.94, n.1, p. 48-55, 2017.

CROCHEMORE-SILVA, *et al.* Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva.** v.25, n.11, p.4249-4258, 2020.

DIAS, Tulio Gamio. **Nível de atividade física em adultos paulistanos:** uma análise de tendência. Dissertação (Mestrado em Ciências) -Programa de Pós- Graduação em ciência da atividade física, escola de artes, ciências e humanidades, Universidade de São Paulo, 2019.

DOLLMAN. J.; NORTON. K.; NORTON, L. Evidence for secular trends in children's physical activity. **Br J Sports Med.**v.39, n.12, p.892-7, 2005.

FERREIRA, *Rodrigo Wiltgen et al.* Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: *Pesquisa Nacional de Saúde*, 2013. **Cad. Saúde Pública.** v.35, n.2, p.1-13, 2019.

FERNANDES, Luiz Henrique. **A mulher e sua luta para se exercitar.** Tribuna de Minas, 2020. Disponível em: <https://tribunademinas.com.br/blogs/corpo-em->

[movimento/05-03-2020/a-mulher-e-sua-luta-para-se-exercitar.html](https://www.gov.br/movimento/05-03-2020/a-mulher-e-sua-luta-para-se-exercitar.html) Acesso em: 21/11/2020.

FREIRE, Rafael Silveira; LÉLIS, Fernanda Lully de Oliveira; FONSECA FILHO, José Alair *et al.* Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil. **Rev Bras Med Esporte**. v. 20, n. 5, p. 345-349, 2014.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GLANER, Maria Fátima. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Brasília, v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.25, p.37-43, 2011.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M. *et al*; Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram; **Rev. Bras.Med. Esporte**. v. 18, n. 2, p. 72-76, 2012.

HANDSCHIN, C.; SPIEGELMAN, B.M. The role of exercise and PGC1alpha in inflammation and chronic disease. **Natureza**, v. 454, n. 7203, p.463-9, 2008.

HERNÁNDEZ-REYES, *et al.* Changes in body composition with a hypocaloric diet combined with sedentary moderate and high-intense physical activity: a randomized controlled trial. **BMC Women's Health**. v.19, n.167, p.2-12, 2019.

IDE, Patricia Haranaka; MARTINS, Maria Silvia Amicucci Soares; SEGRI, Neuber José. Tendência dos diferentes domínios da atividade física em adultos brasileiros: dados do Vigitel de 2006-2016. **Cad. Saúde Pública**. v. 36, n. 8, p.1-12, 2020

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos**. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos>. Acesso em: 18 de novembro de 2020.

LIMA, Dartel Ferrari; SILVA, Michael Pereira; MAZZARDO, Oldemar; *et al.* Tendência temporal da participação em atividade física no lazer na cidade de Curitiba, Brasil (2006–2015). **Rev. Bras. Epidemiol**. São Paulo, v. 22, e190059, 2019.

LIMA, D.F.; LIMA, L.A.; SILVA, M.P. Tendências temporais dos tipos principais de exercício físico e esporte praticados no lazer na cidade de Curitiba, Brasil: 2006-2014. **R. bras. Ci. e Mov**; v.25, n.3, p.98-105, 2017.

LOPES, João Altamiro; LONGO, Giana Zarbato; PERES, Karen Glazer; *et al.* Fatores associados à atividade física insuficiente em adultos: estudo de base populacional no sul do Brasil. **Rev. Bras. Epidemiol.** v.13, n.4, p.689-98, 2010.

MENEGUCI, Joilson *et al.*; Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e procedimentos de avaliação. **Revista Motricidade.** v. 11, n. 1, p. 160-174, 2015.

MIELKE, Grégore Iven; HALLAL, Pedro Curi; RODRIGUES, Gisele Balbino Araujo; *et al.* Prática de atividade física e hábito de assistir à televisão entre adultos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Epidemiol. Serv. Saúde,** Brasília. v.24, n.2, p.277-286, 2015.

NAHAS, Markus Vinicius; GARCIA, Leandro Martin Totaro. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte,** São Paulo, v.24, n.1, p.135-48, 2010.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – NEPEF. **Projeto do núcleo de estudos e pesquisa em educação física.** Curso de Educação Física. Escola de Formação de Professores e Humanidades. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. 2014.

PEYMAN, N.; REZAI-RAD, M.; TEHRANI, H. *et al.* Digital Media-based Health Intervention on the promotion of Women’s physical activity: a quasi-experimental study. **BMC Public Health.** v.18, n.134, p.2-7, 2018.

PITANGA, F. J. G. Epidemiology, physical activity and health. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília v.10 n. 3 p.44-59, 2002.

ROCHA, Betânia Moraes Cavalcanti *et al.* Comportamento sedentário na cidade de São Paulo: ISA-Capital 2015; **Rev Bras Epidemiol;** v.22, p.1-15, 2019.

SAPORETTI, Gisele Marcolino; MIRANDA, Paulo Sérgio Carneiro; BELISARIO, Soraya Almeida. O profissional de educação física e a promoção da saúde em núcleos de apoio à saúde da família. **Trab. educ. saúde,** Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 523-543, 2016.

SILVA, Caroline Ramos de Moura *et al.* Percepção de barreiras e facilitadores dos usuários para participação em programas de promoção da atividade física. **Cad. Saúde Pública.** v. 36, n. 4, p. 1-12, 2020.

SOUZA, Rafael Luiz Mesquita; SCHÜTZ, Silvia; MARTINS, Felipe José Aidar *et al.* Aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de Itabaiana/SE. **Revista brasileira de fisiologia do exercício,** Sergipe. v. 18, n. 3, 2019.

TAVARES, Francisca Edvania; NASCIMENTO, Alaelton Francisco Nogueira do. Atividade física na idade adulta: benefícios para autoestima, bem-estar e qualidade de vida de um grupo de pais de uma escola pública em Aurora – CE. **Id on Line Rev.Mult. Psic.,** v. 14, n. 51, p. 144-156, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: World Health Organization; 2010.

ZANCHETTA, Luane Margarete *et al.* Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo. v.13, n.3, p.387-399, 2010.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
**PROGRAD** DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1000 - Setor Universitário  
 Caixa Postal 30 - CEP 74005-010  
 Goiânia - Goiás - Brasil  
 Fone: (52) 3248.1021 | Fax: (52) 3248.1327  
 www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

## ANEXO 1

### Termo de autorização de publicação de produção acadêmica

Eu, **NATÁLIA MARTINHON PAIVA** estudante do Curso de Educação Física, matrícula 20181004901241 telefone: 062-99651-9233 e-mail natymartinhon@hotmail.com na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **ATIVIDADE FÍSICA COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE EM MULHERES ADULTAS: BENEFÍCIOS E DIFICULDADES PARA SUA IMPLEMENTAÇÃO**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)\*, Vídeo (MPEG, MOV, AVI, QT)\*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 21 de junho de 2021|

Assinatura do(s) autor(es): *Natália Martinhon Paiva*

Nome completo do autor: NATÁLIA MARTINHON PAIVA

Assinatura do professor-orientador: *Ademir Schmidt*

Nome completo do professor-orientador: ADEMIR SCHMIDT