



---

**Trabalho de Conclusão do  
Curso de Educação Física**

---

**Bacharelado**

---



**A INATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA:  
IMPLICAÇÕES DE UMA VIDA SEDENTÁRIA ANTES DA FASE  
ADULTA**

Rutislânia Evangelista da Silva\*

Orientadora: Ma. Luiza de Marillac Ribeiro Cardoso\*\*

---

**Resumo** - O sedentarismo vem sendo considerado uma ameaça à atual geração de crianças e adolescentes, que estão cada vez mais insuficientemente ativos em todo o mundo. Hoje em dia, muitas crianças e adolescentes vivem rotinas onde a prática de exercícios físicos e alimentação controlada são simplesmente ignorados. **Objetivo:** Descrever quais são as implicações de se ter uma vida sedentária antes da fase adulta. **Método:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, que contou com uma revisão narrativa na literatura sobre a temática em questão. **Resultados:** Os resultados, com base nos referências teóricas analisadas, mostraram que são diversos os fatores que contribuem para um estilo de vida sedentário e menos ativo entre crianças e adolescentes. A inatividade física entre crianças e adolescentes pode ocasionar um estilo de vida não saudável na fase adulta, visto que maus hábitos adquiridos na infância parecem persistir na vida adulta, e consequentemente, estes poderão ser adultos menos saudáveis. **Conclusões:** Conclui-se que o sedentarismo aliado a outros fatores de maus hábitos durante a infância e adolescência são prejudiciais no desenvolvimento saudável dos mesmos. Uma vez que, estão cada vez mais propícios a desenvolverem diversas doenças provenientes do sedentarismo, advindas, sobretudo, da inatividade física. A prática regular de atividades físicas é recomendada desde os primeiros anos de vida, por servir de prevenção e promoção de saúde.

**Palavras chaves:** Sedentarismo. Obesidade infantil. Estilo de vida ativo.

---

**Abstract** - Sedentary lifestyle has been considered a threat to the current generation of children and adolescents, who are increasingly insufficiently active throughout the world. Nowadays, many children and teenagers live routines where the practice of physical exercises and controlled eating are simply ignored. **Objective:** To describe the implications of having a sedentary life before adulthood. **Method:** This is bibliographical research, which included a narrative review of the literature on the subject in question. **Results:** The results, based on the theoretical references analyzed, showed that there are several factors that contribute to a sedentary and less active lifestyle among children and adolescents. Physical inactivity among children and adolescents can lead to an unhealthy lifestyle in adulthood, as bad habits acquired in childhood seem to persist into adulthood, and consequently, these may be less healthy adults. **Conclusions:** It is concluded that a sedentary lifestyle combined with other factors of bad habits during childhood and adolescence are harmful to their healthy development. Since, they are more and more likely to develop various diseases arising from sedentary lifestyles, arising, above all, from physical inactivity. The regular practice of physical activities is recommended from the first years of life, as it serves to prevent and promote health.

**Keywords:** Sedentary lifestyle. Child obesity. Active lifestyle.

---

**Submissão:** 08/12/2021

**Aprovação:** 08/12/2021

---

\*Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

\*\*Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Mestrado em Psicologia (luizademarillacrc@hotmail.com)

## 1 INTRODUÇÃO

Com a evolução tecnológica acometida desde a metade do século passado que gerou conseqüentemente, alterações no campo social, político e econômico no país, favoreceu mudanças significativas no estilo de vida e saúde da população, ocasionando comportamentos sedentário e no nível insuficiente de atividades físicas (SMITH-MENEZES,2012).

Existem alguns fatores que podem estar interligados ao aumento gradual do sedentarismo e do estilo de vida menos ativo entre as crianças e adolescentes, uma vez que apropriam-se da infinidade de recursos tecnológicos, o crescente aumento da violência e da insegurança da população, bem como a redução cada vez mais das áreas verdes e dos espaços livres nas cidades que acabam restringindo as oportunidades de lazer, por meio das práticas corporais, jogos e brincadeiras populares e conseqüentemente de uma vida fisicamente ativa (LAZZOLI *et al.*, 1998).

Segundo Petrica *et al.* (2005 *apud* SANTOS, 2013), afirmam que a sociedade atual, repleta de novas tecnologias, veio alterar os modos e o estilo de vida dos cidadãos, implicando uma redução substancial no esforço físico. Em conseqüência disso, as crianças e adolescentes cada vez menos recorrem à prática de exercício físico, preferindo o mundo virtual e tecnológico, passando cada vez mais tempo com jogos eletrônicos, vendo televisão, navegando na internet etc.

O sedentarismo vem sendo considerado uma ameaça à atual geração de crianças e adolescentes, que estão cada vez mais insuficientemente ativos. Atualmente o sedentarismo é considerado um problema de saúde pública, tanto em países em desenvolvimento quanto em países de primeiro mundo, sendo a inatividade física um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas não transmissíveis (SOUZA, 2010).

Faz-se necessário uma mudança no estilo de vida, evitando o sedentarismo e aderir um estilo de vida mais saudável por meio da prática de atividades físicas, bem como, uma boa alimentação, um sono adequado, dentre outros fatores (SILVA; LACÓRDIA, 2016).

Assim, diante desse cenário, tendo em vista a inatividade física e o sedentarismo como um dos fatores associados nos aspectos do processo saúde-doença, o que motiva e instiga a autora desse estudo, especificamente, são as implicações de um estilo de vida mais saudável na fase adulta, decorrentes de uma vida mais ativa na infância e adolescência. Desta forma, indaga-se nesse estudo quais são as implicações de se ter uma vida sedentária antes da fase adulta?

Diante do exposto acima, tem-se nesse estudo como objetivo geral descrever quais são as implicações de se ter uma vida sedentária antes da fase adulta.

Vê-se relevância do tema para a sociedade contemporânea, levando em consideração que a inatividade física e o sedentarismo é considerado um problema de saúde pública que vem afetando cada vez mais crianças e adolescentes, ocasionados problemas à saúde.

Esse estudo enfatiza analisar as principais conseqüências ao aderir um estilo de vida sedentário durante a infância, bem como o desenvolvimento de estratégias e intervenções sustentáveis para auxiliar na superação das implicações ao longo da vida.

O problema é real e identificável e sua superação acarreta melhora no desenvolvimento de forma integral das crianças e adolescentes, tornando-os fisicamente ativos, saudáveis e que conseqüentemente poderão ser adultos mais saudáveis.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Sedentarismo na Infância e Adolescência

Em plena segunda década do século XXI, muitas crianças e adolescentes vivem rotinas onde a prática de exercícios físicos e alimentação controlada são simplesmente ignorados. O sedentarismo tem se estabelecido de forma intensa nesse grupo e, que conforme Enes e Slater (2010), vem crescendo a prevalência de sobrepeso e obesidade cada vez mais nas populações mais jovens e, como consequência não obstante o excesso de peso corporal, mas também as modificações estruturais da composição corporal, além das consequências nas diversas dimensões do ser humano.

De acordo com Dutra *et al.* (2016), em todo o mundo, cerca de 22 milhões de crianças menores de cinco anos estão com sobrepeso e apresentam uma probabilidade maior de se tornarem adultos obesos e sofrerem de doenças relacionadas a mesma.

De acordo com a Secretária de Saúde do Estado de Goiás (2019), a Organização Mundial de Saúde (OMS), há uma estimativa de que em 2025 o número de crianças obesas no planeta chegue a 75 milhões. Os registros do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), também relatados pela mesma secretária, apontam que uma em cada grupo de três crianças, com idade entre cinco e nove anos, está acima do peso no País, bem como as notificações do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, de 2019, que revelam que 16,33% das crianças brasileiras entre cinco e dez anos estão com sobrepeso, 9,38% com obesidade e 5,22% com obesidade grave. Já os adolescentes apresentam 18% com sobrepeso, 9,53% são obesos e 3,98% têm obesidade grave (GOIÁZ, 2019).

Souza (2010) apresenta os estudos de De Groot *et al.* (2004), Prentice *et al.* (2004), Lees *et al.* (2004), os quais demonstram, dentre os prováveis prejuízos na saúde advindo do sedentarismo e inatividade física, a presença de fatores de risco cardiovascular como obesidade, colesterol alto, resistência à insulina, diabetes e hipertensão arterial.

É válido salientar que as crianças estão cada vez mais sedentárias e privadas de experiências de movimentos e aventura lúdica. As crianças e adolescentes nos dias atuais renderam-se às novas tecnologias e a todas as facilidades que a modernização possibilitou, deixando de lado as práticas corporais, os jogos e brincadeiras, (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2020).

### 2.2 Exercício Físico na Infância e Adolescência

É incontestável os benefícios que a prática regular de exercícios físicos pode proporcionar no quesito saúde do indivíduo. E no que se refere a população mais jovem, não é diferente. A sua prática, de forma regular, aliado a uma boa alimentação e sem a adesão a substâncias prejudiciais para a saúde, irão proporcionar resultados positivos para todo o nosso organismo, além de proporcionar um crescimento normal e saudável, irá permitir também hábitos saudáveis, podendo prolongar-se até a vida adulta (SANTOS, 2013).

Conforme Okuma (1997 *apud* DE VITTA *et.al*, 2006), a prática de exercícios físicos pode contribuir para o aumento da satisfação e bem-estar, da saúde percebida, da saúde mental, das funções cognitivas da autoestima e do senso de autoeficácia.

Vale ressaltar, que a prática de exercício físico bem orientado por um profissional de Educação Física, através da sistematização, periodização do treinamento, visando melhorias na qualidade de vida e bem-estar das pessoas, pode reduzir de forma significativa os riscos de morbidade e mortalidade decorrente de diversas doenças advindas do sedentarismo, hábitos alimentares e obesidade.

Segundo Lazzoli *et al* (1998, p.107 apud SILVA; LACORDIA, 2016) “Em crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade.” É válido salientar que além da obesidade outros problemas crônicos como a hipertensão arterial podem ser evitados através da prática regular e sistematizada de exercício físico.

Nesse mesmo sentido, Oliveira e Oliveira (2020) colaboram com tais problematizações ao ressaltarem a importância da prática de exercícios físicos para essa população, uma vez que a prática do mesmo contribui, positivamente, para que o indivíduo permaneça com saúde, já que possibilita relações sociais e desencadeiam fatores fisiológicos determinantes para a saúde.

É esperado que crianças e adolescentes adotem hábitos mais saudáveis durante essa fase da vida, sair do sedentarismo e ser mais ativo por intermédio da prática regular de atividades físicas, assim como a adoção de uma alimentação mais saudável. Fazendo isso, poderão na transição para a vida adulta serem mais saudáveis, evitando diversos problemas relacionados a saúde de uma forma em (Lazzoli *et al.*, 1998).

No entanto, ter uma infância ativa não é a garantia de saúde na vida adulta, uma vez que são diversos os fatores que geram mudanças no processo de desenvolvimento de um indivíduo, todavia é indiscutível dos benefícios que a prática de atividades físicas ao longo da vida pode proporcionar (SILVA; LARCÓRDIA, 2016).

### **2.3 Recomendações e Prescrições de Exercício Físico Para Crianças e Adolescentes.**

A Organização Mundial da Saúde (2020, traduzido por CAMARGO; AÑEZ, 2020) em sua nova diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário, traz recomendações para diferentes grupos populacionais. Sugere o mínimo de 60 minutos por dia de atividades físicas, em média, com intensidade moderada a vigorosa para crianças e adolescentes.

Em paralelo com as recomendações da OMS (2020), O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2014 traduzido por CAMPOS, 2014), uma das diretrizes adotadas em todo o mundo, traz as mesmas recomendações para esse público, recomendam também, incluírem atividade física de intensidade vigorosa, exercícios contra resistência e atividade de sobrecarga óssea durante pelo menos 3 vezes por semana. Ressalta que crianças e adolescentes podem participar com segurança de atividades de treinamento de força desde que recebam instrução e supervisão de um profissional de Educação Física. De modo geral, podem ser aplicadas as diretrizes para treinamento contra resistência de adultos.

Desse modo,

Para a prática de exercício aeróbico o ACSM (2014), recomenda atividades físicas aeróbicas agradáveis e adequadas ao desenvolvimento, incluindo corrida, caminhada rápida, natação, dança e ciclismo. Para as atividades físicas de fortalecimento muscular podem ser não estruturadas (p. ex., brincarem algum equipamento do playground, escalar árvores, cabo de guerra). Já para as atividades

de fortalecimento ósseo incluem corrida, pular corda, basquete, tênis, treinamento contra resistência e dentre outros.

A associação entre a prática de atividade física e um melhor padrão de saúde tem sido relatada na literatura há muito tempo. Para Lazzoli *et al.* (1998, p. 108), quando não se havia a diferença entre atividade física e exercício físico, “o objetivo principal da prescrição de atividade física deve estar voltado a criar o hábito e o interesse pela atividade física e não treinar visando desempenho.” A implementação de atividades físicas na infância e na adolescência devem ser consideradas como prioridade na sociedade, visto a relevância da mesma para a prevenção e promoção saúde.

### 3 MATERIAL E MÉTODO

#### 3.1 Tipo de Pesquisa

Esse estudo se enquadra na linha de pesquisa Ciência do Esporte e da Saúde na qual,

Os objetos de estudos configurar-se-ão 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 tipo de pesquisa se apresenta por levantamento bibliográfico, em um estudo exploratório. Gil (2002, p. 41) assegura que:

estas pesquisas têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado. (GIL, 2002, P.41)

A adoção desse tipo de pesquisa pauta-se diante da situação problema exposta anteriormente nos tópicos introdutórios, tendo a necessidade de estudar e compreender a problemática em questão, as implicações decorrentes de um estilo de vida sedentário e insuficientemente ativo antes da fase adulta.

Quanto a tipologia por delineamento, optou-se por uma pesquisa bibliográfica, que de acordo com Prodanov e Freitas é:

[...] elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de: livros, revistas, publicações em periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico, internet, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa (PRODANOV; FREITAS, 2013, p. 54).

Esse tipo de pesquisa, de acordo com Lakatos e Marconi (2003) tem como objetivo colocar o pesquisador em contato direto com tudo que já foi produzido por

diversos autores sobre determinada temática investigada. Dessa forma, possibilita ao pesquisador na produção do conhecimento a partir da quantificação de artigos necessário para responder a problemática em questão.

### 3.2 Técnica E Procedimento De Coleta De Dados

Foram selecionadas produções científicas com critérios de inclusão/exclusão seguindo algumas especificidades. De início foi feita a análise crítica e reflexiva acerca de pertinência da relação das produções com o objeto de estudo, contemplando os descritores sedentarismo, obesidade Infantil e estilo de vida ativa, seguindo os seguintes passos: leitura inicial dos títulos, onde foram encontradas por volta de vinte publicações. Posteriormente leitura dos resumos, de onde se selecionou quatorze artigos e conforme o interesse nos mesmos a leitura da produção na íntegra de oito artigos que apresentaram grande relevância por poder responder a problemática em questão e atender ao objetivo do tema aqui apresentado.

Especificando como critérios de inclusão, trabalhos publicados nos últimos 17 anos, compreendendo o recorte histórico de 2003 a 2020, aceitando-se apenas aqueles com publicação em português, que pudessem estar disponibilizados em periódicos de revistas científicas e que contemplassem as palavras-chave citadas acima. Como recursos materiais nessa busca foram utilizadas as bases científicas como Google acadêmico, *Scielo*, *Pub Med* e livros digitais.

Após a análise e leitura dos mesmos, vastas contribuições para a discussão da problematização e dos objetivos inicialmente propostos foram acatadas, sendo que seus resultados e conclusões vem apresentados e organizados numa tabela, que dispõe os artigos em ordem cronológica de publicação.

## 4 RESULTADOS

Os oito artigos selecionados vêm compilados e apresentados no quadro 1, onde estão resumidos seus objetivos, resultados e conclusões. Logo abaixo da mesma serão feitas considerações sobre as abordagens que possam responder a problemática em questão.

### Quadro 1– Resumo dos Artigos

OLIVEIRA, D. W. de.; OLIVEIRA, Evandro S. A. de. Sedentarismo infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicações à saúde. <b>Revista Interação Interdisciplinar</b> v. 04, nº. 01, Mineiros, jan/jun., 2020.
---

Objetivo – Analisar os fatores que contribuem para o sedentarismo infantil, de maneira a evidenciar implicações à saúde. Metodologia – Trata-se de uma pesquisa qualitativa, em que a metodologia contou com uma revisão bibliográfica sobre o tema em questão. A bibliografia recolhida contou com trabalhos publicados no <i>Scielo</i> , <i>Google acadêmico</i> , <i>Pub Med</i> e livros. Resultados – As tecnologias e o universo da digitalização têm influenciado o comportamento de crianças e adolescentes e provocado danos à saúde em detrimento dos comportamentos sedentários caracterizados pelo afastamento das práticas corporais, que envolvem exercícios físicos ou atividades físicas de modo geral, bem como os hábitos alimentares como outro fator que exerce forte influência nesse panorama apresentado. Conclusão – Medidas preventivas devem ser tomadas logo nos primeiros anos de socialização de crianças, seja em âmbito familiar ou escolar. É preciso estimular a prática de atividades físicas na infância, de maneira a promover hábitos saudáveis para que crianças e adolescentes se tornem fisicamente ativos até a vida adulta.
--

2- DUTRA, G., F.; KAUFMANN, C. C.; PRETTO, A. D. B.; ALBERNAZ, E. P. <b>Estilo de vida sedentário e hábitos alimentares inadequados na infância</b> : um estudo de coorte. Ciência & Saúde Coletiva, Pelotas, 2016.
---

<p>Objetivo – investigar os hábitos alimentares e de atividade física em crianças de oito anos. Metodologia – Trata-se de uma Pesquisa de Campo, realizada em uma coorte de Pelotas, RS, Brasil. Com 616 participantes da faixa etária de 08 anos. Resultados – Das 616 crianças entrevistadas nenhuma foi classificada como muito ativa e nenhuma aderiu ao passo 2, que é o consumo diário de seis porções de cereais, tubérculos e raízes. As etapas que obtiveram maior adesão foram o passo 8 (não adicionar sal aos alimentos prontos); o passo 4 (consumo de feijão, no mínimo 5 vezes por semana) e o passo 1 (fazer 3 refeições e 2 lanches por dia), respectivamente. Conclusão – A adesão às recomendações do Ministério da Saúde foi baixa. Os resultados confirmam a importância de estratégias de apoio e incentivo à prática de atividade física e alimentação saudável entre as crianças, que devem ter caráter intersetorial, englobando políticas de saúde, educação e cultura, devendo também integrar a sociedade e a família.</p>
<p>3- SILVA, L. C. da.; LACORDIA, R. C. Atividade física na infância, seus benefícios e as implicações na vida adulta. <b>Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery</b>, n. 21, jul/dez 2016.</p>
<p>Objetivo – descrever os benefícios da atividade física praticada na infância e vida adulta, além de descrever quais são implicações de se ter uma vida sedentária. Metodologia – Trata-se de uma pesquisa descritiva de caráter qualitativo através da revisão bibliográfica. Resultados – Os benefícios da atividade física são o auxílio ao crescimento e desenvolvimento, além da melhora no convívio social entre crianças e também entre adultos. É durante a vida adulta que se pode obter a resposta da atividade física praticada na infância, seja na prevenção, na promoção da saúde e até no tratamento de inúmeras doenças. Conclusão – O simples fato de se manter uma infância ativa, não é garantia de saúde na vida adulta, mas já é um começo, pois é possível despertar o gosto por uma vida ativa, podendo também ajudar no crescimento, desenvolvimento físico e social além de ensinar as crianças o valor de hábitos saudáveis e comportamentos que levem ao crescimento de suas potencialidades.</p>
<p>4- FERNANDES, R. A.; CHRISTOFARO, D. G. D.; CASONATTO, J.; CODOGNO, J. S.; RODRIGUES, E. Q.; CARDOSO, M. L.; KAWAGUTI, S. S.; ZANESCO, A. <b>Prevalência de Dislipidemia em Indivíduos Fisicamente Ativos durante a Infância, Adolescência e Idade Adulta</b>. Arquivo Brasileiro Cardiologia, São Paulo, 2011.</p>
<p>Objetivo – Analisar em oito cidades do Estado de São Paulo, a associação entre a prática continuada de exercícios físicos ao longo da vida e a ocorrência de dislipidemia na idade adulta. Metodologia – Trata-se de uma Pesquisa de Campo através de um estudo transversal em oito cidades do estado de São Paulo, envolvendo 2.720 adultos, de ambos os sexos. Por meio de entrevista domiciliar, a presença de dislipidemias foi auto referida e a prática de exercícios físicos foi analisada na infância (7 a 10 anos), na adolescência (11 a 17 anos) e na idade adulta (atividades de lazer). Resultados – A prevalência de dislipidemia foi de 12,2% e não houve diferença entre as cidades. Mulheres e obesos apresentaram maior taxa de dislipidemia. Exercício físico atual não se associou com a presença de dislipidemia <math>\geq 180</math> minutos por semana, porém, a prática de exercício físico, tanto na infância como na adolescência, foi associada com menor ocorrência da doença. Adultos fisicamente ativos em todos os três momentos da vida apresentaram 65% menos chances de reportar dislipidemia. Conclusão – A prática continuada de exercícios físicos ao longo da vida foi associada com menor ocorrência de dislipidemia entre adultos.</p>
<p>5- SOUZA, R. P. de. Os benefícios da prática de atividade física e os riscos do sedentarismo em: crianças e adolescentes, no adulto e no idoso. <b>Cinergis</b>, v. 11, n. 1, jan/jun, 2010.</p>
<p>Objetivo – investigar os principais benefícios da prática de atividade física, e os riscos do sedentarismo em crianças e adolescentes, no adulto, e no idoso. Metodologia – Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, em que a metodologia contou com uma revisão na literatura nas seguintes bases de dados: <i>Medline/Pubmed, Scielo e Lilacs</i>. Resultados – Em crianças e adolescentes a atividade física serve de base para a vida adulta, pois segundo dados da literatura, hábitos saudáveis da prática regular de atividade física adquiridos na infância e na adolescência parecem persistirem na vida adulta. No adulto serve de prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. Em contrapartida no idoso a prática de atividade física exerce papel de manutenção das atividades diárias (AVD) e das atividades instrumentais da vida diária (AIVD). Conclusão – É importante que projetos, sejam desenvolvidos em programas de saúde pública, com auxílio dos agentes comunitários orientados por profissionais de educação física, visando o aumento da prática de atividade física regular entre as crianças e os adolescentes, pessoas de meia idade e idosos de forma que se estabeleça a sua prática como um hábito de vida.</p>
<p>6 MORAES, A. C. F de.; FERNANDES, C. A. M.; ELIAS, R. G. M.; NAKASHIMA, A. T. A.; REICHERT, F. F.; FALCÃO, M. C. Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. <i>Rev. Assoc. Med. Bras. Maringá</i>, 2009.</p>

Objetivo – Estimar a prevalência de adolescentes inativos fisicamente, estudantes do ensino médio no Sul do Brasil e explorar a associação entre a inatividade física e variáveis demográficas, socioeconômicas, biológicas e comportamentos. Metodologia – Trata-se de uma Pesquisa de Campo através de um estudo transversal, com uma amostra representativa de escolares (14 a 18 anos) do ensino médio da cidade Maringá/PR. Incluindo 991 sujeitos sendo 54,5% moças, de 12 colégios públicos e privados. Resultados – A prevalência de inatividade física em adolescentes foi de 56,9% do total dos avaliados. Os fatores de risco associados à inatividade física foram pertencer ao nível socioeconômico mais baixo, estudar em escolas públicas e ser obeso. Conclusão – A prevalência de adolescentes inativos fisicamente foi muito alta, dessa forma, faz-se urgentemente necessário o desenvolvimento de estratégias, que visem o aumento da atividade física, o que pode ser obtido por meio de desenvolvimento de conteúdos escolares que promovam estilos de vida saudável.

7- CAMPOS, L. F.; GOMES, J. M.; OLIVEIRA, J.C. Obesidade infantil, atividade física e sedentarismo em crianças do 1.º ciclo do ensino básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos). **Revista de Desporto e Saúde**, Bragança, 2008.

Objetivo – Verificar a ocorrência de obesidade e sobrepeso em crianças da cidade de Bragança. Metodologia – Trata-se de uma Pesquisa de Campo através de um estudo de corte, transversal, compreendendo 226 alunos matriculados em escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico da cidade de Bragança, com idades compreendidas entre os 6 e os 9 anos. Resultados – A prevalência de excesso de peso e obesidade em taxas preocupantes junto de alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico. Os resultados obtidos acompanham também a tendência de existência de valores de IMC superiores em crianças do sexo feminino e em particular nas faixas etárias entre os 8 e 9 anos de idade. Conclusão – Poucas escolas apresentam atividades físicas organizadas e periódicas pelo que será da maior pertinência a implementação de programas adequados e sistemáticos de atividade física nas Escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico, orientados por profissionais qualificados, paralelamente à promoção de hábitos de ocupação de tempos livres e, em particular, da adoção de estilos de vida e hábitos alimentares saudáveis como causas contribuintes para a prevenção do sobrepeso e da obesidade.

8- BRACCO, M. M.; CARVALHO, K. M. B. de.; BOTTONI, A.; NIMER, M.; GAGLIANNONE, C. P.; TADDEI, J. A. de A. C.; SIGULEM, D. M. Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública. **Rev. Ciênc. Médi.**, Campinas, jan/mar., 2003.

Objetivo – Informar aos pediatras e demais profissionais de saúde, os estudos mais recentes abordando a importância da atividade física entre crianças e adolescentes e seu impacto sobre a saúde individual e coletiva. Metodologia – Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, em que a metodologia contou com uma revisão na literatura nas bases de dados *Medline*, de 1966 a 2001, e *Lillacs*, de 1966 a 2001. Resultados – A promoção de estilo de vida ativo durante a infância e adolescência tem forte influência no padrão de crescimento e desenvolvimento. Além dos benefícios para a saúde, oferece oportunidade de lazer, socialização e desenvolvimento de aptidões, propiciando melhor autoestima e confiança. Conclusão – Os níveis preocupantes de obesidade e sedentarismo em sociedades urbanas representa um real problema de saúde pública. Existe uma demanda urgente por programas eficazes com o objetivo de promover um estilo de vida mais ativo.

Fonte: Próprio Autor

## 5 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Diante das produções utilizadas na realização dessa pesquisa por meio de uma revisão bibliográfica, constatou-se ser de grande relevância a superação das implicações à saúde advindo do sedentarismo e da inatividade física antes da fase adulta.

Verificou-se através dos estudos de Lazzoli *et al.* (1998), Petrica *et al.* (2005 *apud* Santos, 2013) e Oliveira e Oliveira (2020), que são diversos fatores que contribuem para um estilo de vida sedentário e menos ativo, desde a disponibilidade de tecnologias, hábitos alimentares, aumento da insegurança e progressiva redução dos espaços livres nos centros urbanos, provocando comportamentos sedentários que conseqüentemente promovem danos à saúde.

Analisando o estudo de Oliveira e Oliveira (2020), o primeiro artigo do quadro, nota-se que as crianças e adolescentes têm se relacionado cada vez mais com os equipamentos tecnológicos, acarretando danos à saúde em detrimento dos



comportamentos sedentários caracterizados pelo afastamento das práticas corporais. Nesse sentido, alegam que medidas preventivas devem ser tomadas logo nos primeiros anos de socialização de crianças, seja em âmbito familiar ou escolar, bem como estimular a prática de atividades físicas na infância, de maneira a promover hábitos mais saudáveis para que os mesmos se tornem fisicamente ativos até a vida adulta.

O que pode confirmar, ou não, a nossa hipótese inicial de que o sedentarismo aliado a inatividade física e hábitos alimentares na infância e adolescência, podem acarretar diversas implicações à saúde. Sendo a prática de exercícios físicos regulares como um meio não farmacológico, de grande relevância na prevenção e promoção de saúde. Isso pode ser comparado às palavras de Cieslak *et al* (2012), ao afirmarem que populações ativas fisicamente se tornam mais saudáveis e elevam sua qualidade de vida, e que a falta da mesma diariamente pode gerar fatores de riscos e causar o surgimento de doenças crônicas.

Desta forma, nos faz atentar para as sugestões da Organização Mundial da Saúde (OMS), na sua nova versão de 2020, das diretrizes sobre a prática de atividade física para diferentes grupos populacionais, que diz ser o mínimo 60 minutos por dia de atividade física, em média, com intensidade moderada a vigorosa para crianças e adolescentes. “Ser fisicamente ativo pode adicionar anos à vida e vida aos anos”, disse Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da OMS, em um comunicado à imprensa em 25 de novembro de 2020. Corroborando com uma das diretrizes amplamente adotadas em todo o mundo, do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2014) que recomenda participarem de pelo menos 60 minutos por dia de atividade física com intensidade moderada a vigorosa e a incluírem atividade física de intensidade vigorosa, exercícios contra resistência e atividade de sobrecarga óssea durante pelo menos 3 vezes por semana. Reforçando assim, a importância da prática de exercícios físicos e atividades físicas para a população de uma forma geral.

O estudo de Dutra *et al.* (2016), segundo artigo apresentado, apresenta um percentual muito alto de crianças sedentárias e com excesso de peso, sendo mais da metade dos avaliados. Nenhuma criança foi classificada como muito ativa e que adere os Dez Passos para Alimentação Saudável recomendada pelo (MS). Percebe-se que a adoção as recomendações do Ministério da saúde no que tange aos “Dez Passos para Alimentação Saudável”, bem como as recomendações da OMS (2020) da prática de atividades física de no mínimo 60 minutos por dia, está muito baixa, deixando assim, as crianças vulneráveis às crescentes taxas de obesidade infantil, bem como os agravos ou as doenças a ela associadas.

Analisando o estudo de Silva e Lacordia (2016), corrobora com os estudos de Dutra *et al.* (2016), ao analisar quais os benefícios da atividade física praticada na infância, e vida adulta, reforçam no que tange a importância da prática de atividades na infância como prevenção e promoção de saúde, bem como a hipótese introdutória de que sua superação por meio da mudança de hábitos e a conversão de um estilo de vida sedentário à adoção de um estilo mais ativo, acarreta melhora no desenvolvimento de forma integral das crianças e adolescentes, tornando-os fisicamente ativos, saudáveis e que conseqüentemente poderão ser adultos mais saudáveis.

No quarto artigo, de Fernandes *et al.* (2011), sob o tema “ Prevalência de dislipidemia em indivíduos fisicamente ativos durante a infância, adolescência e idade adulta” onde foi analisado a associação entre a prática continuada de exercícios físicos ao longo da vida e a ocorrência de dislipidemia na idade adulta. Os resultados apontaram que a prevalência de dislipidemia foi de 12,2% e que o exercício físico não

se associou com a presença de dislipidemia em indivíduos que tenham praticado mais que 180 minutos por semana, porém, a prática de exercício físico, tanto na infância como na adolescência, foi associada com menor ocorrência da doença.

Fica evidente que crianças adolescentes fisicamente ativas poderão diminuir em uma porcentagem significativa as chances de retrair doenças que estão relacionadas com o sedentarismo e obesidade. Isso faz nos remeter ao estudo de Silva e Lacordia (2016), quando asseguram que é na vida adulta que se pode obter a resposta da atividade física praticada durante a infância, seja na prevenção ou promoção da saúde.

No estudo de Souza (2010), ao investigar os principais benefícios da prática de atividade física, e os riscos do sedentarismo em crianças e adolescentes, no adulto e no idoso, constatou que a prática de atividades físicas em crianças e adolescentes serve de base para a vida adulta, pois hábitos saudáveis da prática regular de atividade física adquiridos na infância e na adolescência parecem persistirem ao longo da vida. Remete mais uma vez a importância de se manter uma vida ativa por meio da prática de atividades físicas em todas as fases da vida. Isso pode ser comparado com estudos anteriores de Fernandes *et al.* (2011), quando afirmam em sua pesquisa que adultos que foram fisicamente ativos em todos os três momentos da vida apresentaram uma menor chances de reportar dislipidemia. Sendo o sedentarismo, hábitos alimentares, obesidade um dos fatores que pode desencadear a mesma.

O sexto artigo, de Moraes *et al.*, (2009) nota-se que a prevalência de adolescentes inativos fisicamente no estudo foi muito alta, dessa forma, sugerem ser necessário o desenvolvimento de estratégias, que visem o aumento da atividade física, o que pode ser obtido por meio de desenvolvimento de conteúdos escolares que promovam estilos de vida saudável.

Faz-se necessário mais uma vez salientar aqui as recomendações da (OMS, 2020) no que se refere a esse público, onde deve-se estimular a prática de atividades físicas no mínimo 60 minutos por dia, visto que diversos estudo vem apontando que a prevalência de inatividade física entre esse grupo é muito alta e como consequência os níveis crescentes de obesidade infantil, bem como na adolescência tem sido cada vez maior em todo o mundo.

Analisando o estudo de Campos, Gomes e Oliveira (2008) em conjunto com o de Dutra *et al.* (2016), percebe-se que ambos os trabalhos ressaltam a importância de estratégias de apoio e incentivo à prática de atividade física na infância, orientados por profissionais qualificados, paralelamente à promoção de hábitos de ocupação dos tempos livres e, em particular, da adoção de estilos de vida e hábitos alimentares saudáveis como causas contribuintes para a prevenção do sobrepeso e da obesidade. Pode ser comparado também com o estudo de Santos (2013), ao salientar que os momentos mais propícios para se promover e adquirir hábitos de atividade física são na infância e na adolescência. Visto que é nestes períodos da vida que é adquirido hábitos de atividade física, que tendem a permanecer até à idade adulta.

O oitavo e último artigo do, de Bracco *et al.*, (2003) em paralelo com o estudo de Dutra *et al.* (2016, no que tange a importância da promoção de um estilo de vida ativo durante a infância e adolescência ter forte influência no padrão de crescimento e desenvolvimento, além dos benefícios para a saúde. Os níveis preocupantes de obesidade e sedentarismo em sociedades urbanas representa um real problema de saúde pública, levando os autores a concluírem que existe uma demanda urgente por programas eficazes com o objetivo de promover um estilo de vida mais ativo.

Corroborando com o estudo de Moraes *et al.*, (2009), ao sugerir ser necessário o desenvolvimento de estratégias que visem o aumento da atividade física,

paralelo com o estudo de Dutra *et al.* (2016), onde ressaltam também a importância de estratégias de apoio e incentivo à prática de atividade física e alimentação saudável na infância.

Contudo, fica evidente, ao fazermos esse recorte histórico, ainda nos dias atuais esses problemas persistem e, requer uma atenção maior não só dos órgãos públicos em promover programas e estratégias voltados a atender a essas necessidades, assim como da sociedade e família abraçarem essa causa para que assim haja a superação desse problema.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através deste estudo, buscou-se compreender diante do cenário atual da crescente taxa de crianças e adolescentes sedentários, quais são as implicações à saúde antes da fase adulta.

A partir da breve discussão a respeito do assunto que envolve esta temática em questão, e, dado relevância que o tema possui para a sociedade contemporânea, as primeiras considerações registradas caminham no sentido de destacar o quanto o sedentarismo aliado a outros fatores de mal hábitos durante a infância e adolescência, são prejudiciais e podem se estender ao longo da vida.

Constatou-se, portanto, que as crianças e adolescentes estão cada vez mais propícios a desenvolverem diversas doenças provenientes do sedentarismo, advindas, sobretudo, da inatividade física, fator que pode estar associado desde a disponibilidades de tecnologias como uso demasiado de tabletes, videogames, dentre outros, bem como os hábitos alimentares, conseqüentemente, favorece o excesso de peso corporal desencadeando o sobrepeso e obesidade, decorrente do afastamento das práticas corporais, que envolvem exercícios físicos ou atividades físicas de modo geral.

Os estudos evidenciados nesse trabalho mostram a eficácia de se ter uma vida ativa por meio da prática regular de atividades físicas, mudanças dos hábitos e estilo de vida à saúde e ao bem-estar. Por tanto, é fundamental que haja ações intervencionistas que venham incentivar a prática adequada de exercício físico na população em geral, pois a prática do mesmo em qualquer idade é considerada um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano.

Percebe-se a necessidade de incentivar a prática de atividades físicas logo nos primeiros anos de socialização das crianças, de maneira a estimular, a princípio, a prática do exercício físico como hábitos de vida, a fim de que consiga persistir em todas as fases da vida. Pois, a prática de atividades físicas, em conjunto com uma boa alimentação, são dois suportes indispensáveis para a promoção da saúde e para a prevenção de doenças nos indivíduos. Independente da fase em que se encontra, a atividades físicas pode trazer inúmeros benefícios para quem a prática. Sendo assim, o incentivo a prática de atividades físicas se torna uma ação importante e necessária.

Desse modo, considera-se através deste trabalho, que é necessária a ampliação desta discussão, no campo da saúde coletiva, englobando também a sociedade e família, para que possam traçar estratégias eficazes no combate à inatividade física e os maus hábitos em crianças e adolescentes, despertando o gosto por uma vida ativa e reconhecendo o valor de hábitos saudáveis. E é o profissional de Educação Física um importante coadjuvante desse processo que envolve a prática de atividades físicas.

## REFERÊNCIAS

- BRACCO, M. M.; CARVALHO, K. M. B. de.; BOTTONI, A.; NIMER, M.; GAGLIANNONE, C. P.; TADDEI, J. A. de A. C.; SIGULEM, D. M. Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública. **Rev. Ciênc. Médi.**, Campinas, jan/mar., 2003.
- DE VITTA, A.; NERI, A. L.; PADOVANI, C. R. Saúde percebida em homens e mulheres sedentários e ativos, adultos jovens e idosos. **Salusvita**, Bauru, v. 25, n. 1, p. 23-34, 2006.
- Diretrizes da OMS sobre Atividade física e comportamento sedentário/WHO** Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance; tradução Edina Maria de Camargo e Ciro Romelio Rodriguez Añez, Licença: CC BY-NC-SA 3.0G, Genebra, Num piscar de Olhos, 2020.
- Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição /American** College of Sports Medicine; tradução Dilza Balteiro Pereira de Campos. 9. ed., Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.
- ENES, C. C.; Slater B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Rev. Bras. Epidemiol**; 13(1): 163-71, Sorocaba, 2010.
- CAMPOS, L. F.; GOMES, J. M.; OLIVEIRA, J.C. Obesidade infantil, atividade física e sedentarismo em crianças do 1.º ciclo do ensino básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos). **Revista de Desporto e Saúde**, Bragança, 2008.
- CIESLAK, F.; CAVAZZA, J. F.; LAZAROTTO, L.; TITSK, A. K.; STEFANELLO, J. M. F.; L. N. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Revista de Educação Física**. v.23. n.2. 2012.
- DUTRA, G., F.; KAUFMANN, C. C.; PRETTO, A. D. B.; ALBERNAZ, E. P. **Estilo de vida sedentário e hábitos alimentares inadequados na infância**: um estudo de coorte. *Ciência & Saúde Coletiva*, Pelotas, 2016.
- FERNANDES, R. A.; CHRISTOFARO, D. G. D.; CASONATTO, J.; CODOGNO, J. S.; RODRIGUES, E. Q.; CARDOSO, M. L.; KAWAGUTI, S. S.; ZANESCO, A. **Prevalência de Dislipidemia em Indivíduos Fisicamente Ativos durante a Infância, Adolescência e Idade Adulta**. Arquivo Brasileiro Cardiologia, São Paulo, 2011.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- GOIÁS, Secretaria de Estado da Saúde do Estado de Goiás. **Obesidade infantil desafia pais e gestores**. Disponível em: <<https://www.saude.go.gov.br/noticias/81-obesidade-infantil-desafia-pais-e-gestores>>. Acesso em: 21 de setembro, 2021.
- LAKATOS, M. de A.; MARCONI, E. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LAZZOLI, J. K.; NÓBREGA, A. C. L. da.; CARVALHO, T. de.; OLIVEIRA, M. A. B. de.; TEIXEIRA, J. A. C.; LEITÃO, M. B.; LEITE, N.; MEYER, F.; DRUMMOND, F. A.; VEIGA PESSOA, M. S. da.; REZENDE, L.; ROSE, E. H. de.; BARBOSA, S. T.; MAGNI, J. R. T.; NAHAS, R. M.; MICHELS, G.; MATSUDO, V. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 4, n. 4, jul/ago, 1998.

MORAES, A. C. F de.; FERNANDES, C. A. M.; ELIAS, R. G. M.; NAKASHIMA, A. T. A.; REICHERT, F. F.; FALCÃO, M. C. Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. **Rev. Assoc. Med. Bras.** Maringá, 2009.

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.

OLIVEIRA, D. W. de.; OLIVEIRA, Evandro S. A. de. Sedentarismo infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicações à saúde. **Revista Interação Interdisciplinar** v. 04, nº. 01, Mineiros, jan/jun. 2020.

PRODANOV, Cleber C.; FREITAS, Ernani C. de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SANTOS, E. J. da S. **Contributos da atividade física em contexto de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico**. Defesa de Mestrado, Universidade dos Açores Departamento De Ciências Da Educação, Ponta Delgada, 2013.

SILVA, L. C. da.; LACORDIA, R. C. Atividade física na infância, seus benefícios e as implicações na vida adulta. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, n. 21, jul/dez 2016.

SOUZA, R. P. de. Os benefícios da prática de atividade física e os riscos do sedentarismo em: crianças e adolescentes, no adulto e no idoso. **Cinergis**, v. 11, n. 1, jan/jun, 2010.

SMITH-MENEZES, A.; DUARTE, M. de F. da S.; SILVA, R. J. dos S. Inatividade física, comportamento sedentário e excesso de peso corporal associados à condição socioeconômica em jovens. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.3, jul./set. 2012.

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 8 dias do mês de dezembro de 2021 reuniram-se na sala de apresentação 3, às 9:00 horas, a Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

**Orientador(a): LUIZA DE MARILAC RIBEIRO CARDOSO**

**Parecerista: THIAGO CAMARGO IWAMOTO**

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

**RUTISLÂNIA EVANGELISTA DA SILVA**

Com o título:

**A INATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA: Implicações de Uma  
Vida Sedentária Antes da Fase Adulta**

Que após ser apresentado recebeu o conceito:

A

B

C

D

**Coordenação do Curso de Educação Física.**

ANEXO 1

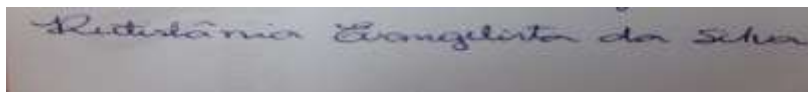
**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO  
ACADÊMICA**

Eu, RUTISLÂNIA EVANGELISTA DA SILVA estudante do Curso de Educação Física, Matrícula: 20212012800150 telefone: (62) 99221-6985 e-mail: ruthsilva.efi@gmail.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 “A INATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA: Implicações De Uma Vida Sedentária Antes Da Fase Adulta”, 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, MWV, 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, 8 de dezembro de 2021.

Nome completo do autor: RUTISLÂNIA EVANGELISTA DA SILVA

Assinatura do autor:



Nome completo do professor-orientador: LUIZA DE MARILAC RIBEIRO CARDOSO

Assinatura do professor-orientador:



Goiânia, 8 de dezembro de 2021.