



DIEGO RODRIGUES DO CARMO

**SEDENTARISMO: IMPACTOS SOCIAIS, ECONÔMICOS, E O PAPEL DO
EDUCADOR FÍSICO.**

DIEGO RODRIGUES DO CARMO

SEDENTARISMO: IMPACTOS SOCIAIS, ECONÔMICOS, E O PAPEL DO EDUCADOR FÍSICO.

Artigo apresentado ao Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná –, como parte dos requisitos para a disciplina Estágio em Educação Física III, no curso de Licenciatura em Educação Física sob orientação do professor João Batista dos Reis Viana.

Ji-Paraná

2019

C287s

Carmo, Diego Rodrigues do

Sedentarismo: impactos sociais, económicos, e o papel do educador físico / Diego Rodrigues do Carmo. Ji-Paraná: Centro Universitário São Lucas, 2019.

14 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Centro Universitário São Lucas, Curso Licenciatura em Educação Física, Ji-Paraná, 2019.

Orientador: Prof. João Batista dos Reis Viana

1. DCNT. 2. Atividade física. 3. Qualidade de vida. 4. Profissional de Educação Física. I. Viana, João Batista dos Reis. II. Sedentarismo: impactos sociais, económicos, e o papel do educador físico. III. Centro Universitário São Lucas.

CDU 613.7

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário José Fernando S Magalhães
CRB 11/1091

DIEGO RODRIGUES DO CARMO

**SEDENTARISMO: IMPACTOS SOCIAIS, ECONÔMICOS, E O PAPEL DO
EDUCADOR FÍSICO.**

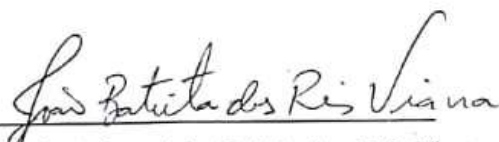
Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Banca Examinadora do
Centro Universitário São Lucas, como
requisito de aprovação para obtenção do
título de Licenciada em Educação Física.
Orientador: Prof. João Batista dos Reis
Viana.

Ji-Paraná, 03 de dezembro de 2019.

Avaliação/ Nota: 7,6

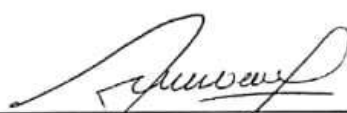
BANCA EXAMINADORA:

Resultado: APROVADO



Prof. Orientador: João Batista dos Reis Viana

Centro Universitário São Lucas



1º Examinador: Susana Maria Mana de Araújo

Centro Universitário São Lucas



2º Examinador: Regiane Caris dos Santos

Centro Universitário São Lucas

SEDENTARISMO: IMPACTOS SOCIAIS, ECONÔMICOS, E O PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Diego Rodrigues do Carmo¹; João Batista dos Reis Viana²

1. Centro Universitário São Lucas, Ji-Paraná, Brasil. 2. Centro Universitário São Lucas, Ji-Paraná, Brasil. – rodrigues_gm_@hotmail.com

RESUMO: Com o aumento das Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que são originárias do sedentarismo, o número de mortes vem aumentando a cada ano, e com esse aumento vem acompanhado de gastos com saúde pública, com estimativas de que esses gastos aumentem ainda mais até 2030, se tornando imprescindível a tomada de decisões para que esse quadro seja revertido. O presente estudo teve o objetivo de demonstrar os impactos sociais e econômicos gerados pelo sedentarismo e as consequências oriundas desse mal, além da importância da atuação do Profissional de Educação Física. A pesquisa foi desenvolvida com base em uma revisão bibliográfica qualitativa, visando compreender as causas e as implicações do sedentarismo e os impactos na sociedade. Foram utilizados dados disponibilizados pela ONU, OMS, AGÊNCIA BRASIL EBC e sites ligados ao governo e órgãos de saúde sobre o sedentarismo. Com hábitos pouco saudáveis, falta de atividade física, má alimentação, consumo exagerado de álcool e tabaco, e alimentos processados, os níveis de depressão, ansiedade, estresse, diabetes e obesidade crescem a cada dia entre a população. Concluímos que cabe ao governo e aos Profissionais de Educação Física aplicarem esse plano para que essa situação seja revertida.

PALAVRAS-CHAVE: DCNT, Atividade Física, Qualidade de vida, Profissional de Educação Física.

INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que são geradas e agravadas pelo sedentarismo estão entre as causas de maior incidência de incapacidade e morte por todo o mundo, sendo registrado só em 2012 mais de 38 milhões de mortes causadas pelas DCNT, e desse total, 42% ou 16 milhões, poderiam ter sido evitadas caso tivéssemos políticas públicas voltadas para o tratamento e prevenção das DCNT. (PAHO/WHO - 2014)

As DCNT geram um grande número de mortes e limitações no ambiente de trabalho ou de lazer, gerando impactos financeiros nas famílias e na sociedade em geral, acentuando ainda mais a pobreza, favorecendo o agravamento das DCNT e o declínio da economia.

A sociedade em que vivemos evolui em ritmo acelerado, e nesse ritmo, também aceleramos nosso modo de viver, a cada dia estamos mais ocupados, sempre com tempo apertado e precisando correr para cumprir metas diárias, gerando estresse físico, mental e emocional, pois a cobrança sobre o indivíduo é grande, e em meio a tudo isso ainda precisamos alocar tempo para podermos gerir outras áreas de nossas vidas, nos restando pouco tempo para a prática de atividades físicas, onde podemos ver cada dia mais os jovens, adultos e idosos, entediados, ansiosos, sem disciplina alimentar e de exercícios físicos, angustiados com suas rotinas, elevando

as taxas de depressão, ansiedade, diabetes e obesidade a cada ano, fazendo com que alguns acabem recorrendo até mesmo ao uso de substâncias psicoativas para anestesiarem a ansiedade e o estresse diário.

Como consequência dessas transformações, o sedentarismo tem aumentado em todo o mundo, sendo a América latina a maior em nível de sedentarismo segundo a OMS, com o Brasil ficando em primeiro nessa lista. (EBC – 2018)

Uma das DCNT que causa grande preocupação é a depressão, tendo causas variáveis, a depressão é uma patologia que afeta o ser humano de formas diversas, que traz limitações por muitas vezes incapacitantes ao portador, afetando no seu ambiente de trabalho e na vida social, e a incidência de depressão cresce a cada ano, sendo um dos males do século. A depressão é um resultado complexo de diversos fatores, desde perder o emprego, perda de uma pessoa próxima, ou a pressão sofrida diariamente, e isso tudo vira uma bola de neve, onde por estar depressivo a pessoa pode por vezes perder o emprego, o relacionamento, o convívio social e se isolar do mundo, levando até mesmo ao suicídio. Sendo o suicídio a segunda maior causa de mortes em pessoas antes dos 30 anos. (UNIFESP - 2017)

No Brasil, 70% das mortes anuais são causadas pelas DCNT, se tornando uma epidemia preocupante, e visando reverter esse quadro, o Ministério da Saúde publicou em 2011 o *Plano De Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), 2011-2022*, com o intuito de estimular a criação e implantação de políticas públicas favoráveis a prevenção, controle e reversão das DCNT. (BRASIL – 2012)

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo analisar dados sobre o impacto do sedentarismo na sociedade, buscando entender as causas e os meios para reverter o problema.

MÉTODO

Segundo MATTOS (2015), uma revisão bibliográfica tem como base fontes científicas, onde o pesquisador tem a possibilidade de formular uma tese com o uso de dados comprovados, que dão embasamento na ideia proposta, que futuramente poderão ser usados para gerar novas linhas de pensamentos e pesquisas, afim de fortalecer ainda mais as bases científicas.

O procedimento de pesquisa foi uma pesquisa bibliográfica com caráter exploratório, utilizando-se uma abordagem dedutiva, pois após analisar os dados levantados, foi mostrada a importância do Profissional de Educação Física na sociedade e as diretrizes a serem seguidas pelo mesmo.

Foram utilizados dados disponibilizados pela Organização das Nações Unidas (ONU), Organização Mundial da Saúde (OMS), AGÊNCIA BRASIL EBC e sites ligados ao governo e órgãos de saúde sobre o sedentarismo e as diretrizes a serem seguidas pelos professores e profissionais da área de Educação Física.

Os dados foram coletados e analisados de forma qualitativa através de dados secundários, analisando a consistência dos dados e fontes apresentados. Os dados coletados se fazem presentes em livros e artigos publicados em mídias físicas e internet, que abrangem o tema do projeto e as diretrizes a serem seguidas pelos Profissionais de Educação Física.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

Dados fornecidos pela OMS estimam que mais de 300 milhões de pessoas, de idades diversas, sofram de depressão, e que ela será a patologia com maior índice de incapacitação no mundo até 2020.

O Brasil dentre os países da América do Sul, apresenta o maior número de casos de depressão, onde em média 6% da população, ou seja, 11,5 milhões de pessoas tem essa patologia, sendo comum os casos de síndrome do pânico e transtorno de ansiedade generalizada.

Economicamente falando, a depressão gera perdas de mais de 1 trilhão de dólares anualmente, pois a depressão afeta tanto a parte mental como cognitiva, reduzindo ou anulando a capacidade produtiva, e no Brasil a estimativa de perdas chega aos 63,3 milhões de dólares segundo um estudo da London School of Economics (LSE).

Segundo a ONU, essas doenças são responsáveis por 15 milhões de mortes anualmente entre pessoas de 30 e 70 anos. Sendo assim, a Educação Física tem grande importância nas escolas, hospitais, empresas e clubes, pois poderia prevenir diversas doenças, trazendo uma melhora na qualidade de vida de toda a sociedade. (ONU – 2018)

De acordo com um estudo realizado pela OMS, um dos fatores para o aumento do sedentarismo se dá pelo fato do crescente uso de aparelhos eletrônicos, como computadores, e eletrônicos portáteis, que conseqüentemente aumentam os níveis de inatividade. (ONU – 2018)

As atividades físicas são imprescindíveis para a prevenção e tratamento de doenças ligadas ao sedentarismo, como as doenças cardíacas, vasculares, diabetes, e certos tipos de câncer. Os exercícios físicos vão muito além de somente os benefícios estéticos que muitos buscam, tendo grande importância para a sociedade, pois envolve a saúde pública, sendo o Profissional de educação Física a pessoa que estimula o hábito saudável dentro da sociedade, sendo as atividades físicas recomendadas por médicos, psicanalistas, psicólogos e todos os profissionais da área da saúde, pois assim, muitas doenças poderiam ser evitadas ou curadas. (SABA – 1998)

Visando solucionar esse problema, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou um projeto para aumentar a prática de atividades físicas até 2030, visto que em todo o mundo, 80% dos adolescentes e 20% dos adultos não praticam atividades físicas com frequência e intensidade adequada para sua idade, e essa falta de atividade pode gerar e/ou agravar doenças crônicas não transmissíveis. (BRASIL – 2018)

Segundo recomendações da ONU, jovens entre 5 e 17 anos, para que tenham níveis de atividade física aceitáveis, devem praticar 60 minutos de atividade física contínua, por pelo menos três vezes por semana, para que haja um fortalecimento dos músculos e ossos. E segundo a OMS, oito em cada dez jovens de 11 a 17 anos, são considerados insuficientes ativos. (EBC – 2018)

Já para os adultos, a recomendação da ONU, é que, por semana, os exercícios físicos devam ultrapassarem os 150 minutos, isso para atividades moderadas, e para atividades intensas, esse tempo semanal cai para 75 minutos, e o ideal seriam atividades que fortaleçam a musculatura, e deve se dar preferência aos exercícios que trabalhem os grandes grupos musculares. (EBC – 2018)

O plano da OMS tem como meta, aumentar globalmente em 15% a prática de atividades físicas, e para isso, trabalha em conjunto com áreas políticas, para que as mesmas possam transformar áreas públicas em espaços favoráveis a prática de exercícios físicos, onde possa englobar todo tipo de pessoa e esporte, com o objetivo de motivar as pessoas a praticarem esportes, caminhadas e jogos recreativos, favorecendo a interação social entre a comunidade. (ONU – 2018)

Historicamente falando, a Educação Física sempre teve uma ligação forte com as ciências envolvendo o corpo humano e o esporte, sendo o corpo humano analisado em todas as dimensões, pois é através dele que fazemos a comunicação com a sociedade. E um dos instrumentos pedagógicos da Educação Física é o esporte, sendo ele o responsável por boa parte do desenvolvimento da formação do indivíduo através da prática social. (FREIRE – 2000, CONFEEF - 2002)

Para atuar como Profissional de Educação Física, o profissional tem de se graduar em uma instituição de Ensino Superior, ficando responsável por orientar aqueles que praticam atividades físicas, e desenvolvendo atividades benéficas para seus alunos. (OLIVEIRA – 2005, SANTOS – 2003 SILVEIRA – 2002)

Segundo o Plano Nacional de Educação Física e Desporto, as disciplinas cursadas na graduação em Educação Física têm como finalidade, preparar o profissional para desenvolver atividades que estimulem o equilíbrio, melhora da saúde corporal, melhora da aptidão física, e o desenvolvimento de valores éticos e morais. (BRASIL – 1975)

E como base, temos o Plano Nacional de Educação Física e Desporto, que tem como objetivos, a melhora do condicionamento físico, o crescimento do nível técnico do esporte, o desenvolvimento e implantação de projetos esportivos para a população, e a divulgação do esporte como forma de lazer. Sendo assim, a Educação Física é voltada para qualquer atividade motora, de qualquer movimento que envolva o corpo humano e sua relação com o meio. (BRASIL – 1975)

Os Profissionais de Educação Física seguem as diretrizes estipuladas pelo Parâmetro Curricular Nacional (PCN), que teve seu primeiro registro em 1994, elaborado por um conjunto de colegiados e pesquisadores selecionados pelo Ministério da Educação e Desporto e Secretaria de Ensino Fundamental. E em 1998 foram acrescentadas partes no PCN para o 3º e 4º ciclo de ensino, que equivale da 5ª a 9ª série, que no final foi redigido um documento onde estipula os parâmetros a serem seguidos nas aulas de Educação Física. (BRASIL – 1999)

Esses parâmetros propõe que a educação física deve ter a cidadania como base de formação, para que forme cidadãos com valores morais e éticos, que valorizem e respeitem as diversas culturas presentes no nosso meio, fazendo-os reconhecer que somos todos iguais, mesmo que tenhamos diferenças em relação à aptidão física, condição financeira, gênero, opção sexual, crenças ou qualquer outro fator que faça

o indivíduo parecer ser diferente, e isso se dá por meio da prática de atividades coletivas, que promovem saúde e bem estar. (BRASIL – 1999)

Para que tenhamos uma Educação Física cidadã, pontos como: inclusão, dimensão dos conteúdos e temas transversais devem ser abordados, e compreendidos pelos alunos. (BRASIL – 1999)

INCLUSÃO: Durante as aulas de Educação Física devem ser desenvolvidas atividades para incluir todos os alunos, sem distinção de cor, gênero, deficiência, sobre peso, ou alunos repetentes. Os professores devem promover atividades e incentivar os alunos a interagirem entre si, com respeito e amizade, sem excluir o diferente.

DIMENSÕES DOS CONTEUDOS: As atividades propostas pelo professor, não devem somente desenvolver o físico dos alunos, desenvolvendo também o intelecto, fazendo o aluno se desenvolver como um todo, e para que cresça como indivíduo, deve englobar atividades que integrem a dança, os esportes, jogos recreativos e cooperativos, e o lúdico. Sendo assim, o aluno interage com os outros alunos, favorecendo o seu desenvolvimento interpessoal, e também se desenvolve fisicamente, pois vai desenvolver a coordenação motora e o conhecimento sobre o próprio corpo, crescendo como indivíduo.

TEMAS TRANSVERSAIS: O Profissional de Educação Física fica responsável por abordar diversos assuntos, cabe a ele falar sobre os temas transversais, que podem passar por temas ambientais, mercado de trabalho, orientação sexual e saúde, e sobre as diversas culturas presentes na nossa sociedade.

Sendo de direito do professor e amparado pela Lei 13.666/2018, publicada no dia 16 de maio de 2018 o ensino de educação alimentar e noções de nutrição, que aliadas aos exercícios, têm como objetivos e futuros resultados, a melhora na saúde e prevenção de doenças, sendo um conhecimento benéfico que poderá ser levado para toda a vida, trazendo benefícios tanto para o indivíduo, como para a sociedade como um todo, pois evitando doenças ligadas ao sedentarismo e os maus hábitos alimentares, podemos aumentar a expectativa de vida de toda uma sociedade e reduzir gastos com saúde pública. (BRASIL – 2018)

O PCN tem como principal proposta à cidadania, e por isso abrange temas sociais que compõem nossa realidade, e é dever da escola estimular o aluno na sua criticidade, tendo capacidade de dar sua opinião e participar dos debates que falem sobre esses temas. (BRASIL – 1999, FREIRE – 2000)

Conforme os Parâmetros Curriculares descrevem, a aula de Educação Física tem o objetivo de apresentar as atividades de forma lúdica, educativa e que contribua para transmitir o conhecimento a todos os alunos, dando assim, continuidade aos conhecimentos adquiridos no ensino fundamental, buscando desenvolver atividades que tragam de volta os alunos que por muitas vezes se evadiam das aulas de Educação Física por acharem que a mesma é desinteressante, e é papel do professor desenvolver atividades que atraiam os alunos, a fim de alcançar o objetivo do PCN. (BRASIL – 1999, FREIRE – 2000)

E como o próprio PCN descreve, com a evolução dos meios de tecnologia, mesmo com os benefícios, passamos a desenvolver hábitos negativos, que podem ser constatados com o alto índice de doenças psicossomáticas, como a depressão, frustração, ansiedade, insatisfação com a própria imagem, assim como obesidade, diabetes e hipertensão, sendo tudo isso acarretado pelo sedentarismo. (BRASIL – 1999)

A Educação Física tem um papel essencial para amenizar esses problemas, pois é responsabilidade do professor elaborar atividades e projetos que estimulem a prática de atividade física, onde o aluno possa se alongar, relaxar, jogar, e se movimentar, a fim de ter uma qualidade de vida satisfatória. (BRASIL – 1996, BARBANTI – 2000)

Por isso a prática de atividades físicas é tão importante para toda a sociedade, pois estimula o desenvolvimento de habilidades físicas, emocionais e mentais, favorecendo o desenvolvimento completo do indivíduo, para que ele tenha melhor desenvoltura na vida e consiga tomar decisões melhores para o seu desenvolvimento. Sendo responsabilidade do professor de abordar temas que envolvam a comunidade, como primeiros socorros, saúde e higiene. (BRASIL – 1998 - 2016, DARIDO – 2004, CONFEF – 2002, SABA – 1998)

Como parte desse desenvolvimento, também fica sob a responsabilidade do professor, transmitir aos alunos uma noção básica de uma alimentação saudável, pois aliada a exercícios físicos, traz resultados ainda melhores. E como na nossa sociedade estamos cada dia mais atarefados, muitas vezes acabamos não nos alimentando de forma saudável, e isso contribui para o surgimento e agravamento de diversas doenças. E esse tipo de conteúdo deve ser discutido e ensinado durante as aulas. (BRASIL – 2018)

Durante a aula de Educação Física, o aluno pode interagir com os outros alunos, e nesse processo, ele desenvolve autoconfiança, participando de grupos e se sentindo parte de algo maior, e isso é uma base para a formação social do aluno, e essas atividades favorecem também o desenvolvimento das habilidades motoras. (CHIKATI – 2000, DARIDO – 2004, SABA 1998)

E é durante essas aulas que o aluno tem contato com outros alunos, alguns com limitações físicas ou psíquicas, cor de pele diferente, dentre outras diferenças, e isso é de suma importância para o desenvolvimento do aluno, pois ele percebe a diversidade de pessoas que existe em nossa sociedade, e com isso aprende a respeitar e conviver em sociedade. (DARIDO – 2004, SABA 1998)

O PCN estipula que devem ser desenvolvidas habilidades e competências que façam o indivíduo compreender o próprio corpo, sabendo praticar atividades que melhorem sua aptidão física, desenvolvendo conceitos de esforço, intensidade da atividade e a frequência. Que os faça refletir sobre a cultura corporal, diferenciando e esclarecendo as diferentes formas de expressão corporal, e com isso, desenvolver no indivíduo a consciência de que o exercício traz melhorias para a saúde física e mental. (BRASIL – 1999)

E para tudo isso se faz necessário à atuação do Profissional de Educação Física, pois ele é o profissional capacitado para elaborar e executar tais atividades a fim de trazer melhoras para a saúde da sociedade. (OLIVEIRA – 2005)

Porém, esse profissional deve ter como base a ética, para que assim ele seja bem-sucedido, pois a ética potencializa as possibilidades de oportunidades, dando a ele maior credibilidade e reconhecimento perante a sociedade, e assim aumentando o seu valor como profissional. (BORGES E MEDEIROS – 2007)

Para nortear essa ética profissional, temos o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, e segundo o artigo 5º do Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, o profissional deve se comprometer com a preservação da saúde, e com o desenvolvimento físico e intelectual dos indivíduos que estão sobre a sua orientação, devendo o profissional se atualizar constantemente, para que esteja apto a exercer a profissão, e durante a execução das atividades propostas, ser totalmente transparente, explicando os objetivos a serem alcançados sendo direto e simples na explicação. (CONFEEF – 2015)

E para isso, ele deve ser um profissional que respeite os preceitos legais e éticos, e que siga os princípios da bioética, colocando sempre em primeiro lugar a ética, deixando de lado os interesses próprios, e se for preciso, pode pedir auxílio de outros profissionais, como fisioterapeutas e nutricionistas, para que assim se obtenha o melhor resultado. (CONFEEF – 2015)

O Capítulo III que versa sobre as Responsabilidades e Deveres, no seu artigo 6º diz que são responsabilidades e deveres do Profissional de Educação Física, promover uma Educação Física efetiva para se conquistar um estilo de vida saudável para seus praticantes, onde ele zele pelo prestígio da profissão, sendo um profissional competente, que se atualize e preze pela segurança dos seus alunos, elaborando atividades que tragam benefícios. (CONFEEF – 2015)

Para a boa execução das atividades, deve informar aos alunos sobre quaisquer variáveis que possam prejudicar o bom andamento das atividades, e para isso, o profissional deve sempre se manter atualizado sobre novas pesquisas e descobertas, afim de sempre prestar o melhor serviço aos seus alunos. (CONFEEF – 2015)

E sobre tudo, ser ético, guardando sigilo sobre qualquer informação que venha a ser obtida durante o exercício da profissão, agindo sempre dentro da legalidade da lei, e respeitoso dentro do ambiente de trabalho, trajando roupas apropriadas e fazendo o uso adequado dos materiais e equipamentos usados durante as aulas. (CONFEEF – 2015)

CONCLUSÃO

Analisando todas as informações expostas, fica evidente que o Profissional de Educação Física é essencial para a melhora na qualidade de vida de toda uma nação, pois atua desde a formação básica, nas séries iniciais, até mesmo com o público adulto, sendo ele responsável por transmitir conhecimento, elaborar e aplicar as atividades com a finalidade de trazer uma melhora para a saúde da população, fazendo com que doenças sejam prevenidas e tratadas, e que os impactos danosos na sociedade e na economia sejam amenizados.

PHYSICAL INACTIVITY: SOCIAL, ECONOMIC IMPACTS, AND THE ROLE OF THE PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL.

ABSTRACT: With the rise in chronic noncommunicable diseases (NCDs), which originate in a sedentary lifestyle, the number of deaths has been increasing each year, and with this increase has been accompanied by public health spending, with estimates that these expenditures will rise even further. 2030, making it essential to make decisions to reverse this picture. The study aims to demonstrate the social and economic impacts generated by physical inactivity and the consequences of this disease, and the importance of the performance of Physical Education Professional. Based on a qualitative literature review, aiming to understand the causes and implications of physical inactivity and impacts on society. With unhealthy habits, lack of physical activity, poor diet, excessive alcohol and tobacco consumption, and processed foods, levels of depression, anxiety, stress, diabetes, and obesity are rising daily among the population, making the international community to draw up a global plan to reduce this situation, stipulating that the rulers of each country put the plan into practice so that, in the near future, we can have a better quality of life. It is up to the government and Physical Education Professionals to apply this plan to reverse this situation.

KEYWORDS: NCDs. Physical Activity. Quality of life. Physical Education Professional.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL EBC – América Latina tem maior índice de sedentários: Brasil lidera. Disponível em: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/internacional/noticia/2018-09/america-latina-tem-maior-indice-de-sedentarios-brasil-lidera>. Acesso em 31 de Outubro de 2018.

BORGES, E; MEDEIROS, C. Comprometimento e ética profissional: um estudo de suas relações juntos aos contabilistas. R. Cont. Fin. USP, São Paulo, n. 44, p. 60 – 71. Maio /Agosto 2007.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais.** Brasília: Secretaria de Educação Média e Tecnológica, Brasília: MEC/SEF, 1999.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Diretrizes Curriculares Nacionais.** Brasília: Secretaria de Educação Média e Tecnológica, 1998.

BRASIL. DECRETO Nº 9.394, DE 20 DE DEZEMBRO DE 1996. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional,** Brasília,DF, 1996. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L9394.htm>. Acesso em 05 de dezembro de 2018.

BRASIL. DECRETO Nº 13.666, DE 16 DE MAIO DE 2018. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**, Brasília,DF, 2018. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/L13666.htm>. Acesso em 05 de dezembro de 2018.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria 399/2006. Pacto pela Saúde.** Acessível em www.portalsaude.gov.br.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) No Brasil, 2011-2022.** Acessível em www.portalsaude.gov.br.

BRASIL. PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA. **Decreto Lei 7508/2011.** Acessível em www.presidencia.brasil.gov.br.

BRASIL. DECRETO Nº6.251 DE 8 DE OUTUBRO DE 1975. **POLÍTICA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**, Anexo Portaria nº 521, de 23 de dezembro de 1975 (Ministério da Fazenda) Portaria nº 88 de 17 de março de 1976 (Ministério da Fazenda).

BARBANTI, Valdir. **O que é educação física, Escola de Educação Física e Esporte** – USP, Ribeirão Preto, 2000.

CONFED – Conselho Federal de Educação Física. **RESOLUÇÃO CONFED nº 307/2015.** Publicada no DOU nº 221 de 19 de novembro de 2015 – Seção 1 – fls. 129 e 130. Disponível em: < <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/381>> Acesso em 10 de novembro de 2018.

CHICATI, Karen Cristina. **Motivação nas aulas de educação física no ensino médio.** Revista da Educação Física/UEM, Maringá, 2000, p. 1-9.

DARIDO, Suraya Cristina. **A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física,** Revista Brasileira de Educação Física, São Paulo, Mar 2004, p 61 -80.

Educação física escolar. Confef Revista E.F, nº 5 dez de 2002. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=3457>>.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa.** São Paulo: Paz e Terra, 2000.

LACKO, Sara Evans; KNAPP, Martin. **Health experts report US\$246 billion cost of workplace depression across eight countries.** De 26 de Setembro de 2016. Disponível em: < <http://www.lse.ac.uk/website-archive/newsAndMedia/news/archives/2016/09/Global-workplace-depression.aspx> > Acesso em 3 de novembro de 2019.

MATTOS, Paulo de Carvalho. **Tipos de revisão da literatura.** Botucatu, 2015.

NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL (ONU) - OMS: 80% dos adolescentes no mundo não praticam atividades físicas suficientes. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-80-dos-adolescentes-no-mundo-nao-praticam-atividades-fisicas-suficientes/> . Acesso em 31 de Outubro de 2018.

OLIVEIRA, A. L.; SILVA, M. F. **O profissional de Educação Física e a responsabilidade legal que cerca: fundamentos para uma discussão.** 2005.

Disponível em: <http://www.uel.br/grupo-estudo/processoscivilizadores/portugues/sites/anais/anais9/artigos/comunicacao_oral/art4.pdf>. Acessado em 13 de novembro de 2018.

Pan American Health Organization (PAHO)/ World Health Organization (WHO). Improving Chronic Illness Care through Integrated Health Service Delivery Networks. Washington, D.C.: OPS, 2012

SABA, Fábio. A importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica, Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, São Paulo, 1998, p. 80 – 87

SANTOS, D. R. A responsabilidade jurídica por lesões em atividade física nas academias de ginástica. In: Jornal de Medicina do Exercício. Rio de Janeiro: Órgão Oficial da Sociedade de Medicina Desportiva do Rio de Janeiro, 2003.

SILVEIRA, J. A Responsabilidade civil do profissional de Educação Física. Revista da Educação Física/UEM. Maringá, v. 13, n.1, p.47-54. 1 sem.2002.

UNIFESP – EntreTeses Revista Unifesp. Depressão é a maior causa de incapacitação no mundo. N°8, Julho 2017 – Disponível em: <<https://www.unifesp.br/reitoria/dci/entreteses/item/2876-depressao-e-a-maior-caoa-de-incapacitacao-no-mundo>> Acesso em 05 de Novembro de 2019.

