

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHAREL

GRAZIELE PEREIRA DE ABREU

TAUANI PEREIRA BORGES

**O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO
EM PROGRAMAS DE SAÚDE PÚBLICA**

TEÓFILO OTONI

2020

Graziele Pereira de Abreu

Tauani Pereira Borges

**O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO
EM PROGRAMAS DE SAÚDE PÚBLICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, como requisito parcial para conclusão do curso de Bacharel em Educação Física, sob orientação do professor Adenilson Mariotti Mattos.

Aprovado em __/__/__

BANCA EXAMINADORA

Nome completo do Membro da Banca

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

Nome completo do Prof. Orientador

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

Nome completo do Membro da Banca

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM PROGRAMAS DE SAÚDE PÚBLICA

Graziele Pereira de Abreu*
Tauani Pereira Borges**
Adenilson Mariotti Mattos***

Resumo

É inquestionável a importância da prática do exercício físico como método de promoção, prevenção e cuidado em saúde diante de um cenário onde a ampliação dos problemas de saúde associados ao hábito de vida sedentário tem se potencializado. Sob esse contexto os programas de saúde pública voltados ao cuidado integral do indivíduo, sobretudo, aqueles que utilizam intervenções que fazem uso sistemático de práticas corporais e exercícios físicos, como exemplo o Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB) e Academia da Saúde, apresentam-se como peça chave para combater o comportamento sedentário e suas consequências à saúde. O objetivo principal dessa pesquisa é identificar a participação do educador físico, orientado pela prática de exercícios físicos, frente os programas NASF/AB e Academia de Saúde para enfrentamento do comportamento sedentário e suas consequências. Sua metodologia consiste em revisão bibliográfica, priorizando as publicações dos últimos 05 anos, bem como, realizou-se buscas às bases de dados e acervos bibliográficos disponíveis no Scielo, Google Acadêmico, Bireme, Pubmed, site do Ministério da Saúde. Para tanto, realizou-se levantamento de dados literários utilizando das palavras chave: exercício físico, saúde pública, prevenção em saúde, sedentarismo, obesidade. Conclui-se que o exercício físico é uma estratégia fundamental diante dos problemas do sedentarismo e suas consequências, nesse sentido, a atuação do profissional de Educação Física se torna indispensável nos programas de saúde pública, como exemplo, NASF/AB e Programa Academia da Saúde, promovendo a prevenção e promoção em saúde dos sujeitos.

Palavras Chave: Exercício físico. Saúde Pública. Prevenção em saúde. Sedentarismo. obesidade.

* Acadêmico do 6º Período do Curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. E-mail: graziele.abreu75@gmail.com

** Acadêmico do 7º Período do Curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. E-mail: tauanipb@hotmail.com

*** Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, Mestre em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelo Centro Universitário UNA. E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br

Abstract

The importance of physical exercise, such as the method of promotion, prevention and health care, is indisputable, in the face of a scenario in which the expansion of health problems associated with the abuse of sedentary life has potential. In this context, public health programs aimed at the integral care of the individual, mainly those who use the systematic use of corporate practices and physical exercises, such as the Extended Nucleus of Family Health and Primary Care (NASF-AB) and Academia of Health, present as a key piece to combat sedentary behavior and its consequences for health. The main objective of this research is to identify the participation of the physical educator, guided by the practice of physical exercises, in front of the NASF/AB programs and the Health Academy to face sedentary behavior and its consequences. Its method consists of bibliographic review, prioritizing publications from the last 05 years, as well as, performing searches in databases and bibliographic services available on Scielo, Google Scholar, Bireme, Pubmed, Ministry of Health website. To do so, carry out a survey of literary data using the following keys: physical exercise, public health, health prevention, physical inactivity, obesity. Conclude if physical exercise is a fundamental strategy in face of the problems of sedentary lifestyle and its consequences, in this sense, the professional performance of Physical Education becomes indispensable in public health programs, such as NASF/AB and the Academia de Saúde Program, promoting the promotion and health promotion of the subjects.

Key-words: Physical exercise. Public health. Health prevention. Sedentary lifestyle. Obesity.

1 INTRODUÇÃO

É inquestionável a importância da prática do exercício físico como estratégia de promoção, prevenção e cuidado em saúde diante de um cenário onde a ampliação dos problemas de saúde associados ao hábito de vida sedentário tem se potencializado.

Sob esse contexto os programas de saúde pública voltados ao cuidado integral do indivíduo, sobretudo, aqueles que utilizam intervenções que fazem uso sistemático de práticas corporais e exercícios físicos, como exemplo o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), atualmente conhecido como Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF/AB), e Academia da Saúde apresentam-se como peça chave para combater o comportamento sedentário e suas consequências à saúde.

A prática regular de exercícios físicos contribui para o fortalecimento dos ossos, melhora do condicionamento muscular e cardiorrespiratório, redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, fibromialgia, alguns tipos de cânceres, controle da pressão arterial, melhora da saúde mental. A prática do exercício físico regular ainda contribui para controle do peso, a manutenção da autonomia nas atividades diárias e a prevenção do risco de quedas para pessoas de terceira idade, colando o exercício físico como uma das melhores ferramentas para promoção e prevenção em saúde. (BRASIL, 2017).

O Ministério da Saúde (2019) sinaliza para uma influência do sedentarismo em três para cada 100 mortes no país, em 2017. Diante desse cenário, torna-se evidente que o estilo de vida ativo tem sido alterado por comportamentos inadequados, dentre eles, encontram-se a prática insuficiente de atividade física, alimentação inadequada, além das cobranças da sociedade e/ou mundo capitalista para manter-se produtivo, ou seja, o indivíduo mantém sua rotina diária dedicada ao trabalho e outros afazeres os quais não beneficiam sua saúde e bem estar.

Diante do real crescimento do sedentarismo no país faz-se necessário enfatizar a importância dos programas de saúde pública orientados para a prevenção, promoção e cuidado em saúde que utilizam intervenções que potencializam o uso sistemático de práticas corporais e exercícios físicos. Considerando o NASF/AB e Academia de Saúde programas de saúde que se destacam pelo cuidado integral e equipes interdisciplinares, o presente artigo norteia-se pela seguinte problemática: Qual papel da Educação Física frente os programas NASF/AB e Academia de Saúde e suas contribuições para prevenção dos problemas relacionados ao sedentarismo e suas consequências à saúde?

Diante disso, o objetivo principal dessa pesquisa é identificar a participação do educador físico, orientado pela prática de exercícios físicos, frente os programas NASF/AB e Academia de Saúde para enfrentamento do comportamento sedentário e suas consequências à saúde. Como objetivo específico tem-se: Relacionar o estilo de vida sedentário à obesidade e doenças associadas, apontando o exercício físico como estratégia de intervenção; Apresentar o NASF/AB e Academia da Saúde como os programas de saúde pública que se destacam em estratégias orientadas pela prática do exercício físico e cuidado integral do sujeito; Defender a importância da inserção do profissional de Educação de Física nos programas de saúde públicos voltados a promoção, prevenção e cuidado em saúde.

Considerando o contexto exposto faz-se necessário a busca de pesquisas mais detalhadas com evidências científicas, as quais pudessem confirmar os benefícios dos exercícios físicos no combate aos problemas de saúde, bem como, os programas em saúde existentes no Brasil que enfatizam os exercícios físicos como possibilidades de intervenção.

Desse modo, espera-se que os conhecimentos dessa pesquisa contribuam para a ampliação da compreensão e da importância dos programas que envolvem a participação do Educador Físico no contexto das políticas em saúde.

Quanto aos termos metodológicos consiste em revisão bibliográfica, priorizando as publicações dos últimos 05 anos, fez-se buscas às bases de dados e acervos bibliográficos disponíveis no Scielo, Google Acadêmico, Bireme, Pubmed, site do Ministério da Saúde. Para tanto, realizou-se levantamento de dados literários utilizando das palavras chave: exercício físico, saúde pública, prevenção em saúde, sedentarismo, obesidade. Posteriormente, fez-se leitura exploratória dos mesmos, e, após a leitura exploratória dos temas, realizou-se leitura seletiva com o objetivo de selecionar os materiais para a realização da leitura analítica.

2 Comportamento sedentário e suas consequências à saúde

Com a globalização, os hábitos de vidas tem se modificado, e cada vez mais sedentários se tornam a população brasileira, dessa maneira, entende-se que o sedentarismo se caracteriza pela carência ou insuficiência diária de atividade física, apresentando gasto calórico insuficiente, acumulando tecido adiposo em regiões do corpo.

Em termos da categorização, os autores Menegaz e Marcelino (2013) definem o sedentarismo como nível de condicionamento físico baixo, ou seja, uma prática de atividade física abaixo do padrão habitualmente recomendado em termos de intensidade. O nível ideal

de atividades recomendadas pela Organização Mundial de Saúde - OMS é uma prática semanal de 150 minutos de atividades físicas aeróbias de intensidade leve e moderada, ou 75 minutos de atividades físicas aeróbias de intensidade vigorosa semanal, ou a combinação de ambas. (BRASIL, 2017).

A falta ou a prática reduzida de atividade física vem crescendo mundialmente e há diversos fatores que contribuem para tal fenômeno. Dentre eles destacam-se a ampliação e intenso uso das novas tecnologias digitais, uma rotina atribulada e falta de tempo, a massificação das áreas urbanas, o aumento do uso de veículos, baixa disponibilidade de áreas livres para práticas de atividades físicas e esportes, falta de segurança nas cidades (ou alto índice de violência).

O avanço das tecnologias tornou-se o fator determinante para a mudança de hábitos de vida da população os tornando cada vez mais sedentários, provocando comportamentos inadequados, por exemplo, em relação à alimentação, encontra-se um consumo excessivo de alimentos industrializados, bebidas hipercalóricas, que agregados ao nível baixo de atividade física, ocasionam uma pandemia de sobrepeso e obesidade e, têm como consequências as doenças cardiovasculares, diabetes e dentre outras (RIBEIRO *et al*, 2015).

Para Souza e Silva (2018) o sedentarismo tornou-se um problema de saúde pública, por agravar o aumento da obesidade, e concomitantemente um desenvolvimento de diversas doenças associadas, e por isso deve ser considerada como uma questão de saúde pública. A prática regular de atividades físicas, especialmente os programas sistemáticos de exercícios físicos é uma das principais estratégias para enfrentamento desse problema.

Dentre os problemas de saúde que podem estar relacionados diretamente ao comportamento sedentário destacam-se à obesidade, a hipertensão arterial, diabetes tipo 2, as doenças cardiovasculares, a hipercolesterolemia, entre outros. Essas doenças impactam diretamente a saúde e podem trazer graves consequências para qualidade de vida do indivíduo.

Sob esse contexto, Dias *et al.* (2017) reforça o ponto de vista da relação direta entre sedentarismo e a obesidade, tratando a obesidade como uma pandemia global, decorrente da alimentação inadequada combinada com a ausência de atividade física.

Melo (2018), define a obesidade como uma doença crônica, decorrente do acúmulo excessivo de gorduras corporais que causam indesejáveis consequências à saúde. Desse modo, utilizando o cálculo do IMC pode-se calcular o estado nutricional que os sujeitos se encontra.

Segundo o padrão da OMS se o resultado se encontrar entre o IMC -18,5 e 24,9 kg/m² é considerado que o sujeito apresenta um peso normal, se seu IMC ficar entre 25,0 e 29,9 kg/m² é considerado que ele apresenta sobrepeso, se o IMC ficar entre 30 a 34,9 kg/m² é considerado um estado de obesidade leve, se verificar que está entre 35 a 39,9 kg/m² seu IMC é considerado que ele se encontra num estado de obesidade moderada, e se o estiver com um IMC ≥ 40 kg/m² é considerado que o indivíduo apresenta um estado de obesidade grave ou mórbida (OMS, 1998).

Diante do exposto, o exercício físico combinado à alimentação saudável e mudanças comportamentais positivas a saúde é uma forma de combater o crescente avanço da obesidade, bem como, pode promover a melhora do condicionamento físico dos sujeitos.

A prática diária de exercícios físicos podem proporcionar efeitos fisiológicos e metabólicos tais como: aumento da massa músculo-esquelética, ganho de força muscular, elevação da capacidade proprioceptiva, diminuição dos estoques de gordura subcutânea e visceral, aumento do gasto calórico, aumento da taxa metabólica de repouso, aumento da tolerância ao uso da glicose como um substrato energético, melhoria da sensibilidade insulínica, diminuição do estado inflamatório, entre outros (PAES, MARINS, ANDREAZZI, 2015).

Segundo os autores Malachias *et al.* (2017) a obesidade é um dos principais fatores de risco para Hipertensão Arterial (HAS) devido ao excesso de peso que carregam e sobrecarregam seu coração. O Ministério da Saúde – (MS) define a HAS como doença crônica, relacionada com os níveis elevados de pressão sanguínea, estando esses valores de pressão máxima e mínima $\geq 140/90$ mm de Hg. (BRASIL, 2020).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (2019) o diabetes tipo 2 está diretamente relacionado à obesidade, devido à falta de planejamento alimentar e atividade física. Este é um fator ambiental/comportamental e que também sofre influência da junção de aspectos genéticos. O diabetes tipo 2 advém quando o corpo não consegue utilizar de modo adequado a insulina ou não a produz em quantidade suficiente para controlar a glicemia.

As doenças cardiovasculares são aquelas que causam problemas no coração e nos vasos sanguíneos comprometendo a saúde do indivíduo. Desse modo, a Organização Pan-Americana de Saúde – OPAS (2017), prevê que os fatores de riscos para desenvolvimento das doenças cardiovasculares são pressão arterial acima dos valores considerados normais, glicemia alta, hiperlipidemia, sobrepeso e obesidade. (OPAS/OMS, 2017).

Para Bothan e Mayes (2017), o colesterol é um lipídio anfipático importante para o bom funcionamento do nosso organismo, sendo um componente estrutural essencial para as membranas. Segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, o corpo humano utiliza o colesterol para produção de diversos hormônios, vitamina D e ácidos biliares. Ainda segundo Bothan e Mayes (2017), existem 03 tipos de colesterol, o HDL chamado de colesterol bom, o LDL chamado de colesterol ruim, e o VLDL que é o mais prejudicial à saúde.

Quando há o excesso do colesterol VLDL e do LDL eles se acumulam nas paredes das artérias pelas quais o sangue é enviado para os órgãos e tecidos, daí inicia-se um processo chamado de arteriosclerose que pode acarretar sérios fatores de comorbidades para o indivíduo, tal como um infarto ou AVC. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2017).

Diante do contexto onde a diversidade de consequências à saúde pela inatividade física é extremamente vasta, também vale aqui ressaltar a potencialidade do uso das práticas corporais e atividades como ferramenta de promoção, prevenção e cuidado em saúde diante do comportamento sedentário e suas consequências.

Desse modo, com relação à HAS a prática de exercício físico regular pode proporcionar a redução na pressão arterial sistólica e na pressão arterial diastólica, e reduzir ou acabar com a necessidade do uso de medicamentos para pessoas com casos de hipertensão arteriais menos graves (SOUZA *et al.*, 2017).

Diante a diabetes tipo 2 o exercício físico tem se mostrado eficaz em seu tratamento e prevenção, proporcionando benefícios que impactam no aumento da ação da insulina, que aumenta a captação da glicose pelos músculos, diminui a glicemia, melhora a sensibilidade celular à insulina, contribui para a redução da gordura corporal, reduz o índice de complicações metabólicas e descompensações glicêmicas. (MACEDO *et al.* 2020).

O exercício físico também demonstra efeitos positivos em relação à prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares, o treino de exercícios físicos gera diferentes adaptações metabólicas, sistêmicas, e autonômicas que ligadas diminuem os riscos de desenvolvimento das doenças cardiovasculares. Um dos benefícios é a capacidade de aumentar a concentração do HDL, que tem função importante na retirada de colesterol dos tecidos periféricos e das placas ateroscleróticas não calcificadas. Outro benefício importante é a redução da atividade simpática, aumentando a atividade parassimpática quanto às mudanças

da frequência cardíaca e auxiliando na diminuição do risco de fibrilação e arritmias (SANTOS *et al.*, 2020).

Quanto à prática de exercícios físicos regulares diante a prevenção da hipercolesterolemia destacam-se benefícios como a diminuição do perfil lipídico, redução do colesterol LDL e triglicerídeos, aumento do colesterol HDL, e, por fim, diminuição dos fatores de riscos e comorbidades. (PAES, MARINS, ANDREAZZI, 2015).

O exercício físico de maneira geral propicia benefícios para o corpo e mente, possibilitando uma melhor qualidade de vida para sujeitos. Associando uma rotina de exercícios físicos com uma alimentação adequada, geram efeitos positivos proporcionando um organismo saudável, e possibilita a prevenção de doenças.

3 Saúde Pública e os programas voltados à prática de atividade física

O SUS é um modelo de assistência à saúde que tem toda uma base histórica até alcançar o status que tem hoje, nas raízes históricas tem-se diversos outros modelos de saúde que não tinham como princípio a universalização, por exemplo, e apenas algumas classes ou camadas sociais tinham acesso aos serviços.

A Reforma Sanitária foi um movimento de cunho popular que tinha como objetivo lutar por mudanças no modelo de assistência à saúde, conquistar a universalização dos serviços, e, introduzir o conceito de saúde não apenas como ausência de doença, mas sim uma visão holística e ampla do sujeito, visto como um organismo biopsicossocial e espiritual, dentre diversos outros objetivos que se fizeram parte desta luta.

Diante desse entendimento, o SUS tem suas raízes na Reforma Sanitária, e, é oficializado com Constituição Federal de 1988, e regulamentado e estruturado pelas Leis N°8080/1990 e N°8142/1990. Na legislação estruturante do SUS aparecem os seus princípios doutrinários/ideológicos e organizacionais. Os princípios doutrinários e/ou ideológicos são a Universalização, Integralidade, Equidade. O termo ideologia vem mostrar o que está na dimensão do ideal, algo que é idealizado, imaginado, pensado. O termo organizacional vem dizer sobre a maneira que a prestação dos serviços em saúde estão dispostos.

Segundo Castiel (1995?), saúde pública é um conjunto de estratégias e formas de agenciamento político/governamental de instituições públicas ou parceiras conveniadas no desenvolvimento de programas e serviços de prevenção e tratamento de doenças.

Por outro lado, não se pode falar sobre SUS e saúde pública sem trazer aqui o conceito de saúde. Desse modo, a OMS (1946), preconiza que saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de afecções e enfermidades”.

A coerência entre a concepção de saúde pública e o conceito de saúde é condição fundamental para a elaboração dos programas e projetos, especialmente quando às medidas estão voltadas a prevenção, promoção e cuidado em saúde. É visto que essas medidas devem estar orientadas sob uma visão integral do sujeito, ao mesmo tempo, que o considera os seus diferentes aspectos desde o bem-estar físico, mental e social.

No Brasil em termos de programas voltados a prevenção e promoção e cuidado da saúde que tem foco na prática da atividade física destaca-se o NASF-AB e o Programa Academia da Saúde, estes programas trazem em seu bojo equipes interdisciplinares e tem o educador físico como um pivô para aplicação de suas intervenções, sobretudo, aquelas de modalidade coletiva, principal estratégia de intervenção destes programas.

No QUADRO 01, são sistematizados os objetivos prioritários e ações focalizadas nos programas NASF/AB e Academia da Saúde.

QUADRO 01: Objetivos e ações prioritárias do NASF/AB e Academia da Saúde

| Programa | Objetivos | Ações prioritárias |
|-------------------|--|--|
| (NASF/AB) | *Consolidar a Atenção Primária no Brasil, *ampliar as ofertas de saúde na rede de serviços, assim como a resolutividade, a abrangência e o alvo das ações. | *Discussões de casos clínicos que possibilitem o atendimento compartilhado entre profissionais, tanto na Unidade de Saúde, como nas visitas domiciliares; *Permitir a construção conjunta de projetos terapêuticos de forma que amplia e qualifica as intervenções no território e na saúde de grupos populacionais. Essas ações de saúde também podem ser intersetoriais, com foco prioritário nas ações de prevenção e promoção da saúde. |
| Academia da saúde | *Promover práticas corporais * Promover atividade física, * Promover promoção da alimentação saudável, *Promover educação em saúde, entre outros, *Contribuir para a produção do cuidado e de modos de vida saudáveis e sustentáveis da população. | *Promover a implantação de pólos do Programa Academia da Saúde em espaços públicos dotados de infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados. |

Adaptado: BRASIL, 2017.

O NASF/AB foi criado em 2008 pelo Ministério da Saúde e deve estar integrado à equipe da Estratégia Saúde da Família-ESF e toda a rede de serviços de atenção básica de determinado território. Dessa forma, junto à equipe de atenção básica o NASF/AB tem a responsabilidade de ampliar a ofertas de serviços na rede saúde, assim como a resolutividade, a abrangência e o alvo das ações, justamente pelo objetivo de substituir o modelo tradicional de se fazer saúde (BRASIL, 2009).

O NASF/AB na sua composição preconiza ações organizadas em determinadas áreas de temáticas como: saúde da criança/do adolescente e do jovem; saúde mental; reabilitação/saúde integral da pessoa idosa; alimentação e nutrição; serviço social; saúde da mulher; assistência farmacêutica; atividade física e práticas corporais; controle ao tabagismo; planejamento familiar; práticas integrativas e complementares. Portanto, a principal missão do NASF é oferecer apoio e compartilhar as responsabilidades de trabalho junto as equipes da ESF, ampliando a resolutividade e o impacto na situação de saúde das pessoas e coletividades, além de propiciar uma importante relação custo-efetividade. (BRASIL, 2009).

Em 2011, sob a ótica das políticas de Atenção Primária e Promoção da Saúde foi elaborado o Programa Academia da Saúde com o objetivo de ofertar serviços e iniciativas para além das práticas corporais e atividade física, que fossem capazes de compor várias dimensões do cuidado na Atenção Primária. (BRASIL, 2019).

É importante destacar que não se trata de um modelo de academia de ginástica vista no setor privado, que modificou e se tornou pública. Pelo contrário, trata-se de uma nova proposta do serviço público, que agrega e operacionaliza ações e temas da promoção da saúde como componentes das práticas de cuidado na Atenção Primária. Desse modo, o principal objetivo do Programa Academia da Saúde é contribuir para a promoção da saúde e produção do cuidado e de modos de vida saudáveis da população a partir da implantação de polos com infraestrutura e profissionais qualificados. (BRASIL, 2019).

A seguir o QUADRO 02, sintetiza as ações de intervenção dos Programa Academia da Saúde e NASF/AB.

Quadro 02: Programas de Saúde Pública e Atividades Físicas

| Programas de Saúde Pública e Atividades Físicas | | |
|--|-------------------------|---|
| Programa | Público Alvo | Atividades Físicas |
| Academia da saúde | Crianças 6 - 11 anos | Não se aplica |
| | Adolescente 12-18anos | Não se aplica |
| | Adultos 19 a 64 anos | - alongamentos (dinâmico e estático) - ginástica aeróbia (no solo, step, training, jump, spinning) -ginástica localizada (exercícios físicos para partes principais do corpo como, pernas, braços e parte superior do corpo [abdômen e dorsais]); - dança (zumba) - exercícios funcionais - yoga, - Tai chi chuan e Lian Gong |
| | Idosos 65 ou mais | - caminhada; - ginastica aeróbia; -ginástica localizada (exercícios físicos para partes principais do corpo como, pernas, braços e parte superior do corpo [abdômen e dorsais]); -exercícios funcionais; -yoga. - alongamentos; |
| NASF | Crianças 6 - 11 anos | - brincadeiras de livre exploração corporal (Andar sobre cordas, linhas, saltar etc ...) - Jogos com regras simples - jogos esportivos (futsal, voley, entre outros) - capoeira - lutas (judô) |
| | Adolescente 12 -18 anos | - jogos esportivos - capoeira - lutas (judô) |
| | Adultos 19 a 64 anos | - alongamentos (dinâmico e estático) - ginástica aeróbia (no solo, step, training, jump, spinning) - ginástica localizada (exercícios físicos para partes principais do corpo como, pernas, braços e parte superior do corpo [abdômen e dorsais]). - exercícios funcionais - dança (zumba) |
| | Idosos 65 ou mais | - caminhada - alongamentos -ginastica aeróbia (hidroginástica) -ginastica localizada (exercícios físicos para partes principais do corpo como, pernas, braços e parte superior do corpo [abdômen e dorsais]). -exercícios funcionais |

Adaptado: Kishimoto,2003; Navarro, Almeida, Santana,2015; Vidal, Anic, kerbej, 2018; Cartaxo, 2013; Vidor, Reis, 2013; Rosa, 2010; Achour junior, 2017; Baun, 2010; Haas, 2011; Santos, 1994; Teixeira, Guedes Junior, 2017).

Ao analisar os programas NASF/AB e Academia da Saúde nota-se que, como estratégia para prevenção e promoção em saúde, tem-se uma ampla variedade de intervenções que envolvem práticas corporais e exercícios físicos, educação em saúde, praticas integrativas

e complementares, tendo o profissional de educação física como pivô, que de maneira interdisciplinar com outros profissionais de saúde, atuam no enfrentamento de diversos problemas em saúde.

Por fim, analisando os programas NASF/AB e Academia da Saúde e sua efetividade, em termos de universalização no contexto das políticas públicas em saúde, constata-se que ainda há locais que não tem plena capacidade de produzir o seu efeito esperado o que acaba gerando carências e incompletude no cuidado da população circunscrita no território de abrangência.

4 A atuação do profissional de Educação Física no programa NASF/AB e Academia da Saúde, com ênfase na dança, treinamento funcional, ginástica aeróbia e localiza

Na sociedade atual, o exercício físico tem sido utilizado como uma ótima estratégia de prevenção e promoção em saúde na perspectiva de melhoria da qualidade de vida. Nesse contexto, a atuação do Profissional de Educação Física é fundamental, considerando sua competência exclusiva na prescrição, orientação/acompanhamento e avaliação dos programas de exercícios físicos com foco na melhoria da qualidade de vida. (CONFEF, 2005). Desse modo, conceituar a atividade física e exercício físico é fundamental para melhor compreender os aspectos da aproximação e da diferenciação.

Segundo Yabuuti *et al.* (2019) atividade física é todo e qualquer movimento corporal no qual seu resultado em gasto energético fique acima dos níveis de repouso, ou seja, tudo aquilo que é feito no dia a dia, como limpar a casa, subir e descer escadas, dentre outras atividades diárias de movimentação, podem ser conceituadas como atividades físicas.

Para Silva e Oliveira (2016) o exercício físico pode ser entendido como atividade física, desde que realizado de maneira planejada e estruturada, em níveis de intensidade, frequência e duração adequados, orientando-se pela melhoria da aptidão física.

De acordo com os autores, a ideia de prevenção em saúde é referendada em variados estudos, e comprovada sua eficácia como estratégias para combater os problemas de saúde da sociedade contemporânea. Entretanto, observa-se que ainda requer medidas sistemáticas de intervenção do Poder Público, especialmente daqueles que objetivam a antecipação das ações, ou seja, promoção e prevenção em saúde. (SILVA, COTTA, ROSA, 2013).

Em 2005 o Conselho Federal de Educação Física- CONFEF publicou a Carta Brasileira de Prevenção e Promoção de Saúde orientando-se pela perspectiva de que a saúde é

um direito público e deve constar nas prioridades das Políticas Públicas de Saúde, especialmente por meio das ações de diálogo e nas medidas de antecipação e promoção.

Nesse contexto, a inserção do profissional de Educação Física na Atenção Primária, através do NASF/AB e o Programa Academia da Saúde promove o cuidado voltado a prevenção e promoção em saúde, por meio da prática de exercícios físicos regulares, o que proporciona benefícios à saúde individual e coletiva, melhorando a qualidade de vida dos sujeitos, tornando-se fundamental para combater os diversos problemas em saúde da sociedade atual.

Silva (2016, p.3), ressalta sobre as possibilidades de intervenção do profissional de Educação Física na Atenção Primária.

Dentro das possibilidades dos profissionais de Educação Física estariam, por exemplo, o auxílio na reabilitação pós-traumática, reabilitação pós-operatória, atendimentos a pacientes que sofreram Acidente Vascular Cerebral, realização de avaliação antropométrica e outros testes para alguns casos específicos determinados pela equipe NASF, dentre outras possibilidades. Cabe deixar claro que todas estas estariam previamente planejadas e em sincronia com as ações de demais profissionais do NASF, bem como da equipe de referência. No caso do atendimento a um usuário em reabilitação pós-traumática, por exemplo, a atuação, muito provavelmente, ocorreria conjuntamente com médico da família, enfermeiro (da equipe de referência) e fisioterapeuta do NASF (SILVA, 2016, p. 3).

No Programa Academia da Saúde o profissional de Educação Física oferta práticas corporais e atividade física, possibilitando a prevenção de doenças e promovendo aprendizagens. No que se refere promover aprendizagens, propõe-se apresentar todos os elementos integrantes da prática, como história, técnicas, passos, postura, frequência, formas e benefícios, para que o sujeito compreenda seu significado e a relevância, e, assim, incluí-las em seu cotidiano, independente de fazê-las ou não no polo do Programa (BRASIL, 2019).

Para melhor embasar o trabalho do profissional de Educação Física no contexto dos programas é fundamental focar na promoção e prevenção em saúde considerando o público alvo de maneira integral e respeitando suas particularidades

Dessa maneira, para o profissional de Educação Física alcançar o envolvimento e desenvolvimento do público atendido é importante que as atividades sejam motivacionais, criativas, dinâmicas, comunicativas, prazerosas, promovendo a interação e integração do público. Além disso, é importante que as atividades sejam adequadas e diversificadas, e que mantenham relação direta com as características e interesses físicos, culturais e sociais dos participantes, para assim favorecer a melhoria da qualidade de vida e o exercício pleno da cidadania.

Considerando as características dos programas NASF/AB e Academia da Saúde e diante da diversidade do público que representa determinado território, observa-se que as possibilidades de intervenção em termos de atividades físicas e práticas corporais podem ser vivenciadas de forma ampla. A seguir são aludidas de maneira sucinta algumas variedades e possibilidades de intervenção com ênfase na dança, treinamento funcional, e ginástica aeróbia e localizada.

Na busca por possibilidades de intervenção pelo profissional de educação física, para melhoria da qualidade de vida menciona-se a dança como uma atividade física alegre e prazerosa, que oferece motivação, e que pode ser desenvolvida de forma coletiva ou individual e que promove a socialização entre os indivíduos (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Segundo Haas e Garcia (2006, p.139) “entende-se a dança como uma arte que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito”, ou seja, através da dança manifestamos e expressamos nossas emoções.

A dança enquanto alternativa para atividade física proporciona diversos benefícios como disposição para realizar as atividades do dia a dia, aumenta a força muscular, melhora a estética corporal, ajuda na perda de peso, melhora o condicionamento físico, e aumenta a autoestima (MARBÁ, SILVA, GUIMARÃES, 2016). Através da dança, o indivíduo descobre suas capacidades físicas, potencializa o autoconhecimento e a autoconfiança, além disso, por meio da dança, o indivíduo reconhece que é possível ser saudável através da prática de uma atividade física lúdica e prazerosa. (SZUSTER, 2011).

Assim, em termos de programas de saúde pública a dança é uma atividade fundamental ao contribuir com a melhoria física, no emagrecimento, e social envolvendo a interação do grupo, sendo que possibilita a participação coletiva, e pode ser desenvolvida com uma pluralidade de grupos e faixas etárias diferentes.

Quanto à Ginástica Aeróbia (GA) é um conjunto de exercícios físicos coreografados, realizados com músicas, e com intensidades variadas, cujo objetivo é melhorar e manter a capacidade aeróbia dos sujeitos. As ginásticas aeróbias mais utilizadas atualmente são o Spinning é uma aula realizada com bicicletas e que pode ser desenvolvida individualmente ou coletiva; o Jump que é composto por movimentos sistematizados e é realizado sobre o mini trampolim; o Step que é uma aula realizada em cima de uma plataforma podendo ser de madeira ou de borracha. (PINTO, CAMACHO, 2018).

Segundo Santos (1994), os benefícios da GA são inúmeros pontuando o desenvolvimento da resistência aeróbia, ganho de resistência muscular localizada, melhoria de coordenação, o ganho de percepção rítmica, melhora na agilidade, equilíbrio e força muscular. A ginástica utilizada como atividade física, proporciona efeitos do bem estar, aumenta a autoestima e melhora a qualidade de vida dos indivíduos. (SILVEIRA, 2017).

A GA é uma importante ferramenta para os programas de saúde pública, pois contribui na melhora do condicionamento físico dos indivíduos, e por apresentar várias modalidades pode ser realizada de maneira coletiva beneficiando mais pessoas numa mesma atividade.

Em relação à ginástica localizada entende-se como uma forma de treinamento resistido, cujos exercícios são realizados de forma sistemática (OLIVEIRA *et al.*, 2013). A ginástica localizada é realizada por meio de exercícios que visam desenvolver o condicionamento físico, força e resistência muscular de um determinado grupamento muscular. A prática da ginástica localizada utiliza-se um pequeno uso de peso durante as aulas, possibilitando aumento da massa muscular, acelerando o metabolismo, e sequenciando aumento do consumo de calorias, e assim, contribuindo para a diminuição do peso, e assim combater a obesidade (VIEIRA, 2018).

Ainda nessa direção Goulart (2017) destaca como principal contribuição da ginástica localizada o ganho de resistência muscular, bem como, menciona que também contribui com melhora da aceleração metabólica e perda de peso, mesmo que indireta.

Para Silva *et al.* (2010) a ginástica localizada deve ser trabalhada com exercícios isolados que visam as principais partes do corpo como, pernas, braços e a região central da parte superior (abdômen e dorsais).

Dentre os objetivos e benefícios da ginástica localizada Vieira (2018) destaca o desenvolvimento e aprimoramento da força e da resistência muscular localizada (RML); melhora da tonicidade muscular; melhora da flexibilidade articular; melhora da postura; desenvolvimento e manutenção de ritmo e coordenação; redução de riscos de lesões; aumento da capacidade cardiorrespiratória; redução de peso; melhora da disposição, bem-estar emocional e autoestima.

Diante do exposto, utilizando a ginástica localizada na perspectiva de saúde pública, pode contribuir com treinamento das principais partes do corpo, preparando o corpo, para realização de outros exercícios mais complexos, além de ser utilizado como emagrecimento de forma indireta, e proporcionar o bem-estar emocional.

Atualmente o treinamento funcional é uma modalidade de treino que está entre os mais praticados no Brasil e no mundo. O treinamento funcional tem por finalidade aperfeiçoar as capacidades de realização de tarefas motoras do cotidiano sem dificuldades e com autonomia, tarefas motoras estas relacionadas ao trabalho, ao lazer, dia a dia, ao esporte amador ou profissional, além disso, considerando as características de cada indivíduo (TEXEIRA *et al.*, 2016).

De acordo com Moura *et al.* (2018), o treinamento funcional permite a ativação do corpo humano, por meio de uma prescrição harmoniosa de exercícios, para que ocorra o desenvolvimento de todas as qualidades físicas como força, equilíbrio, velocidade, resistência, agilidade, coordenação e flexibilidade. Ainda mais, o treinamento funcional refere-se à um programa de treino individualizado e específico, que engloba exercícios associados ao equilíbrio e cinestesia, onde não há utilização de máquinas, é executado com os pés no solo, de forma que a força seja realizada em condições instáveis e o peso do corpo seja utilizado em todos os movimentos (ZANETTIN, ROMANI, COZER, 2019).

É fundamental pontuar a diferenciação entre treinamento funcional e treinamento tradicional, onde a principal característica em que os difere é o objetivo do exercício. O treinamento tradicional tem por objetivo fins estéticos, o que orienta uma prescrição voltada para hipertrofia e emagrecimento, todavia, o seu treino pode ser utilizado no fortalecimento e recuperação muscular, prevenção de doenças crônicas, dentre outras. Por outro lado, o treinamento funcional tem por objetivo elementar a função, a estética fica em segundo plano. A prática deste treino direciona para atividades do cotidiano, como integrada, assimétrica, acíclica e multiplanar, por outro lado o modelo tradicional para hipertrofia, que geralmente, é isolado, simétrico, cíclico e uniplanar (BATISTA, 2019).

Segundo Teixeira *et al.* (2016), entre os principais benefícios do treinamento funcional, destacam-se a melhora da ativação dos músculos do core, melhora do desempenho em tarefas funcionais e aprimoramento do equilíbrio e estabilidade. Ademais os autores Sousa e Costa (2017) reforçam que com treinamento contínuo desta prática há um aumento do condicionamento físico e melhora da performance; riscos a lesões acabam reduzindo gradativamente; indivíduos lesados na atividade diária ou no esporte, acabam regressando de maneira mais rápida e segura para o seu cotidiano; além de tudo, fornece uma série de variações e dinâmicas, dando mais incentivo e estímulo para o praticante.

Quanto à sua relevância na saúde pública, o treinamento funcional é indispensável, pois auxilia na realização das atividades cotidianas, desde as mais simples as mais complexas,

além da sua variação em atividades, não deixando tornar-se monótono o treino para quem pratica. E este treino também é de grande importância para população idosa, garantindo a autonomia e independência nas suas atividades do dia a dia.

Levando em consideração os aspectos supracitados, a atuação do profissional de Educação Física é indispensável no contexto de programas de saúde pública, como o NASF/AB e Programa Academia da Saúde, visto que, seu papel é relevante para prevenção e promoção em saúde, quanto orientados pelas práticas corporais e exercício físico, proporcionando o bem estar físico, social e mental dos sujeitos.

5 Considerações finais

Considerando que a saúde é um bem estar completo e não apenas a ausência de doença, entende-se a importância do cuidado à saúde não apenas sob a visão biomédica, mas é necessária a ampliação do conceito saúde, abrindo espaço para os diferentes saberes e diferentes cuidados.

A sociedade atual impulsionada por diferentes fatores, considerando o mais marcante a globalização/capitalismo, adotam comportamentos inadequados que acarretam consequências diretamente relacionadas à saúde, entre eles destacam-se a inatividade física ou sedentarismo.

Diante desse contexto, o presente trabalho se propôs demonstrar a importância da prática de exercícios físicos como estratégia para reduzir o comportamento sedentário que se instala na sociedade atual, além do mais, ser uma possibilidade para melhorar e proporcionar qualidade de vida aos sujeitos.

Verificou-se também, segundo os dados do MS que o comportamento sedentário está presente em boa parte da vida dos cidadãos brasileiros, e que a inatividade física está diretamente relacionada a diversas consequências à saúde, tais como: obesidade, alimentação inadequada, atrofia muscular, distúrbio no sono, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, colesterol alto, hipertensão arterial, dentre outras.

Por lado, mostrou-se que a prática regular de atividades físicas favorece muitos benefícios à saúde, bem como: diminuição do colesterol HDL e triglicérides, o aumento do colesterol bom LDL, retarda a progressão da intolerância à glicose e controle do diabetes, auxilia na manutenção do peso corporal e consequentemente no combate a obesidade, favorece o ganho de massa óssea evitando a osteoporose, auxilia no combate a fatores de risco

das doenças cardiovasculares e no combate ao câncer, e promove benefícios psicológicos/emocionais.

Entende-se, contudo, que os exercícios físicos, a dança, a ginástica aeróbia, localizada e treinamento funcional são ótimas possibilidades de intervenção em saúde pública, por se tratarem de exercícios que podem ser realizados coletivamente, promovendo a socialização, utilizando-se dos aspectos dinâmico e lúdico para melhoria física, emocional, social e estético.

Quanto aos principais programas de prevenção e promoção em saúde presentes nas políticas públicas brasileiras que possuem aproximação direta com o profissional de educação física destacam-se a NASF/AB e Academia da Saúde, programas que trazem em seu bojo equipes interdisciplinares, destinadas ao atendimento das necessidades de diferentes grupos populacionais.

Os programas NASF/AB e Academia da Saúde possuem e ofertam possibilidades de exercícios físicos que contribuem de forma direta e indireta na melhoria da qualidade de vida de crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos fomentando o cuidado integral à saúde.

Contudo para o pleno alcance do escopo almejado, é necessário que seja conduzido e ou supervisionado por um profissional de Educação física gabaritado, e que este, promova atividades criativas e dinâmicas que atraiam a atenção do público alvo, galgando assim maior participação da comunidade nos programas de prevenção e promoção da saúde.

Por fim, é claramente perceptível que os estudos corroboram a importância da atuação do profissional de Educação Física em programas de saúde pública como NASF/AB e Academia da saúde, demonstrando a eficiência da prática de atividade física regular, que em conjunto à um estilo de vida saudável tornar-se uma ferramenta potencial para prevenção e combate do comportamento sedentário e suas consequências à saúde, possibilitando melhoria na qualidade de vida e longevidade.

Referências

ACHOUR JUNIOR, Abdallah. **Mobilização e alongamento na função musculoesquelética**. Barueri, SP: Manole, 2017.

BATISTA, Mabel de Freitas. **Análise do perfil dietético e antropométrico em praticantes de treinamento funcional**. 2019. 63 f. Monografia, (graduação em Nutrição)- Centro de Educação e Saúde, Curso de Bacharelado em Nutrição, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité – Paraíba – Brasil, 2019. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/bitstream/riufcg/12338/1/MABEL%20DE%20FRITAS%20BATISTA%20-%20TCC%20NUTRI%20c3%87%20c3%83O%202019.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2020.

BAUN, Mary Beth Pappas. **Exercícios de hidroginástica: exercícios e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde**. Tradução: Dayse Batista. 2 ed, Barueri, SP: Manole, 2010. Título original: Fantastic warter workouts. ISBN 978-85-204-2914-3.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Academia da Saúde**. Brasília, DF, 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/artigos/723-aco-es-e-programas/academia-da-saude/41282-academia-da-saude-2>. Acesso em: 01 maio 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Atividade física**. Brasília, DF, 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>. Acesso em: 25 abr. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Benefícios da atividade física**. Brasília, DF, 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/artigos/781-atividades-fisicas/40394-beneficios-da-atividade-fisica>. Acesso em: 10 abr. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Cadernos de atenção básica: diretrizes do NASF – Núcleo de Apoio a Saúde da Família**. Brasília- DF, 2009. Disponível em: https://bvsm.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_atencao_basica_diretrizes_nasf.pdf. Acesso em: 14 maio 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Hipertensão (pressão alta): o que é, causas, sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção**. Brasília, DF, 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao>. Acesso em: 28 abr. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Núcleo de apoio à saúde da família (NASF)**. Brasília, DF, 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/aco-es-e-programas/saude-da-familia/nucleo-de-apoio-a-saude-da-familia-nasf>. Acesso em: 01 maio 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Programa Academia da Saúde: caderno técnico de apoio a implantação e implementação [recurso eletrônico]**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/implatacao_academia_saude.pdf. Acesso em: 14 maio 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Três em cada cem mortes no país podem ter influência do sedentarismo.** Brasília, DF, 2019. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45341-tres-em-cada-cem-mortes-no-pais-podem-ter-influencia-do-sedentarismo>. Acesso em: 25 abr. 2020.

BOTHAM, Kathleen M.; MAYES, Peter Anthony. Síntese, transporte e excreção do colesterol. In: Rodwell, Victor W. *et al.* **Bioquímica Ilustrada de Harper.** [s.l]: AMGH Editora Ltda, 30° ed, 2017.

CARTAXO, Carlos Alberto . **Jogos de combate:** Atividades recreativas e psicomotoras: teoria e prática. 2° ed., [s.l]: Vozes, 2013.

CASTIEL, Luis David. O que é Saúde Pública. Biblioteca Virtual de Saúde. [s.l], [1995?]. Disponível em: <http://www.fiocruz.br/bibsp/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?sid=107>. Acesso em: 25 abr. 2020.

CONGRESSO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UNESP, 8°, 2015, São Paulo. **Prevalência da obesidade e sedentarismo em trabalhadores hipertensos da FCT/UNESP:** a importância da orientação. São Paulo, 2015. p. 1-6. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/142348/ISSN2176-9761-2015-01-06-ribeiro-gutierrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 27 abr. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Carta Brasileira de Prevenção Integrada na Área da Saúde.** 2005. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/conteudo/30>. Acesso em: 13 maio 2020.

DIAS, Patricia Camacho *et al.* Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. **Cad. Saúde Pública [online].** [s.l], v. 33, n. 7, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v33n7/1678-4464-csp-33-07-e00006016.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2020.

GOULART, Antonio Roberto. **Atividades diversificadas na educação escolar [recurso eletrônico]:** aulas teóricas e ginástica localizada. São Paulo: Phorte, 2017. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=jpxMDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=beneficios+da+ginastica+localizada&ots=qDiulXVfqM&sig=hzH3zm-4drc8STckj5ISO_uA0xc#v=onepage&q=beneficios%20da%20ginastica%20localizada&f=false. Acesso em: 03 jun. 2020.

HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da dança:** Guia ilustrado para o desenvolvimento de flexibilidade, resistência e tônus muscular. [s.]: Manole, 2011.

HASS, Aline Nogueira; GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança.** Canoas. Ed. ULBRA, 2006.

KISHIMOTO, Tisuko Morchida (org.). **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação.** 7° ed., São Paulo, SP: Cortez, 2003.

MACEDO, Joyce Lopes *et al.* Prática de exercícios físicos por indivíduos com diabetes mellitus. **Research, Society and Development.** [s.l], v. 9, n. 2, 2020. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7342159>. Acesso em: 30 abr. 2020.

MALACHIAS, Marcus Vinícius Bolívar *et al.* 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. **Sociedade Brasileira de Cardiologia**. [s.l], v. 107, n. 3, p. 1-83, 2016. Disponível em: http://publicacoes.cardiol.br/2014/img/pockets/POCKETBOOK_2017_interativa.pdf. Acesso em: 28 abr. 2020.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**. Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, 2016. Disponível em: https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf. Acesso em: 01 jun. 2020.

MELO, Maria Edna de. Dez coisas que você precisa saber sobre obesidade. **Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia**. [s.l], 2018. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/10-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-obesidade/>. Acesso em: 27 abr. 2020.

MENEGAZ, Glaris; MARCELINO, Patricia Carlesso. Algumas considerações sobre sedentarismo x benefícios da prática regular da atividade física. **Revista Digital EFDesportes**. Buenos Aires, ano 18, n. 187, 2013. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd187/algumas-consideracoes-sobre-sedentarismo.htm>. Acesso em: 25 abr. 2020.

MOURA, Dagnou Pessoa de *et al.* Efeitos do programa de treinamento funcional nas capacidades físicas do futsal. **Rev. Brasileira de Futsal e Futebol**. São Paulo, v. 10, n. 37, p. 124-129, 2018. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/556/457>. Acesso em: 10 jun. 2020.

NAVARRO, Antonio Coppi; ALMEIDA, Roberto de; SANTANA, Wilton Carlos de. **Pedagogia do esporte [recurso eletrônico]: Jogos esportivos coletivos**. São Paulo: Phorte, 2015. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=4yezDQAAQBAJ&pg=PT4&lpg=PT4&dq=Navarra,+Almeida,+Santana,2015&source=bl&ots=FTCVF4PUA1&sig=ACfu3U0RxGsz-hRBgvtoYlmHqWS7VCNQVg&hl=pt-BR&sa=X&ved=2ahUKEwjy8qCI3rbqAhXPJLkGHY1yCo0Q6AEwAHoECAoQAQ#v=onepage&q=Navarra%20Almeida%20Santana%202015&f=false>. Acesso em: 14 maio 2020.

OLIVEIRA, Cláudia Eliza Patrocínio de *et al.* Efeito de oito semanas de treinamento de ginástica localizada sobre a composição corporal de mulheres sedentárias. **Rev. Brasileira Ciência e Movimento**. [s.l], v. 21, n. 3, p. 134-140, 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Osvaldo_Moreira2/publication/264858096_Efeito_de_Oito_Semanas_de_Treinamento_de_Ginastica_Localizada_Sobre_a_Composicao_Corporal_de_Mulheres_Sedentarias/links/53f33ba20cf2dd48950c9cdf/Efeito-de-Oito-Semanas-de-Treinamento-de-Ginastica-Localizada-Sobre-a-Composicao-Corporal-de-Mulheres-Sedentarias.pdf. Acesso em: 02 jun. 2020.

OLIVEIRA, Cléia Rocha de *et al.* Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 25, n. 5, p. 1913-1924, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v25n5/1413-8123-csc-25-05-1913.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)**, 1946. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acesso: 25 abr. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Report of a WHO consultation, Geneva, 3-5 Jun 1997. Geneva: World Health Organization, p. 1- 178, 1998. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63854>. Acesso em: 28 abr. 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN- AMERICANA DA SAÚDE (OPAS BRASIL). **Doenças cardiovasculares**. Brasília, DF, 2017. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5253:doencas-cardiovasculares&Itemid=1096. Acesso em: 04 maio 2020.

PAES, Santiago Tavares; MARINS, João Carlos Bouzas; ANDREAZZI, Ana Luiza. Efeitos metabólicos do exercício físico na obesidade infantil: uma visão atual. **Revista Paulista de Pediatria**. [s.l], n.33, p. 122-129, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rpp/v33n1/pt_0103-0582-rpp-33-01-00122.pdf. Acesso em : 27 abr. 2020.

PINTO, Maria Eliane Alves; CAMACHO, Naiara Trivério. Fatores que motivam mulheres à prática de ginástica de academia: uma revisão de literatura. **Rev. Ciência Amazônica ILES/ULBRA**. Porto velho, n. 3, 2018. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/amazonida/article/view/4140#:~:text=Foram%20pequisados%20motivos%20que%20levam,prazer%2C%20condicionamento%20f%C3%ADsico%20e%20est%C3%A9tica>. Acesso em: 02 jun. 2020.

ROZA, Antonio Francisco Cordeiro. **Judô Infantil: Uma Brincadeira Séria**. [s.l]: Phorte, 2010.

SANTOS, Camilli Fernanda Martins dos et al. O exercício físico como tratamento e Prevenção de doenças cardiovasculares. **JIM - Jornal de Investigação Médica**. [s.l], v. 1, p. 26-33, 2020. Disponível em: <https://revistas.ponteditora.org/index.php/jim/article/view/203/143>. Acesso em: 30 abr.2020.

SANTOS, Miguel Ângelo Alves dos. **Manual de ginástica de academia**. Rio de Janeiro, RJ: Sprint. 1994.

SILVA, Bruno Moreira; OLIVEIRA, Ricardo Brandão de. Atividade física e saúde: evidências epidemiológicas e fisiológicas. *In*: ANDRADE, Marília dos Santos; LIRA, Claudio Andre Barbosa de (coord.). **Fisiologia do exercício**. Barueri – SP: Manole, 2016. Cap. 1, p. 11-29.

SILVA, Karina Elaine de Souza *et al.* Estratégias para a prática de atividade física na escola. In: AWAD, Hani Zehdi (org). **Educação física escolar: múltiplos caminhos**. Jundiaí: Fontoura, 2010.

SILVA, Luciana Saraiva da; COTTA, Rosângela Minardi Mitre; ROSA, Carla de Oliveira Barbosa. Estratégias de promoção da saúde e prevenção primária para enfrentamento das doenças crônicas: revisão sistemática. **Rev. Panamericana Salud Pública**. [s.l.], v. 34, n. 5, p. 343-350, 2013. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/rpsp/2013.v34n5/343-350/pt>. Acesso em: 12 maio 2020.

SILVA, Paulo Sergio Cardoso da. Profissionais de Educação Física e o SUS: desafio nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família. **Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina**. 2016. Disponível em: <https://www.crefsc.org.br/principal/wp-content/uploads/2017/02/Artigo-Profissionais-de-Educa%C3%A7%C3%A3o-F%C3%ADsica-e-o-SUS.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2020.

SILVEIRA, Fabiana de Oliveira Pedron da; PEDRON, Fabíola; GUSMÃO, Guilherme. Ginástica na melhoria da autoestima. **Anais do Seminário Internacional de Educação-SIEDUCA**, n. 2, 2017. Disponível em: <https://ulbracds.com.br/index.php/sieduca/article/view/1092>. Acesso em: 02 jun. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Dez Coisas que Você Precisa Saber sobre o Colesterol**. [s.l.], 2017. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/publico/ultimas/1561-dez-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-o-colesterol>. Acesso em: 27 abr. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da sociedade brasileira de diabetes**. [s.l.], 2019. Disponível em: <http://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/Diretrizes-Sociedade-Brasileira-de-Diabetes-2019-2020.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2020.

SOUSA, Ana Paula Moreira de; COSTA, João Miguel Marin da. Aplicação e avaliação do treinamento funcional na educação física escolar. **Revista Magsul de Educação Física na Fronteira**. [s.l.], v. 2, n. 3, 2017. Disponível em: <http://bibmagsul.kinghost.net/revista2016/index.php/RevMagEdFis/article/view/412/301>. Acesso em: 10 jun.2020.

SOUZA, Gildison Alves de *et al.* Efeitos do exercício físico sobre a hipertensão arterial sistêmica. **Revista Observatorio Del Deporte**. [s.l.], v.3, n. 4, 2017. Disponível em: <http://www.saberaberto.uneb.br/bitstream/20.500.11896/526/1/Efeitos%20do%20Exercicio%20Fisico%20sobre%20a%20Hipertensao%20Arterial%20Sistemica.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2020.

SOUZA, Gisele Leite Alves de; SILVA, Maria Cláudia da. **A relação entre o sedentarismo e a má alimentação com o aumento no índice de sobrepeso e obesidade em crianças**. 2018. 20 f. Monografia (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciência da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/12647/1/21409479.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2020.

SZUSTER, Lia. **Estudo qualitativo sobre dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. 2011. 70 f. Monografia (Graduação em Educação Física Licenciatura)- Escola de Educação Física, Curso de Educação Física licenciatura, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre – RS. 2011. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/39328>. Acesso em: 01 jun. 2020.

TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala *et al.* Short roundtable RBCM: treinamento funcional. **Rev. Brasileira de Ciência e Movimento**. [s.l], v. 24, p. 200-206, 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6180/4275>. Acesso em: 10 jun. 2020.

TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala; GUEDES JUNIOR, Dilmar Pinto. **Musculação funcional: ampliando os limites da prescrição tradicional**. 2 ed. rev. Atualizada. São Paulo: Phorte, 2016.

VIDAL, Andréa; ANIC, Cibele Calvi; KERBEJ, Maria Helena Aita. **Ginástica de academia: aprendendo a ensinar**. [s.l]: Phorte, 2018.

VIDOR, Elisabeth; REIS, Letícia Vidor de Sousa. **Capoeira: uma herança cultural afro-brasileira**. [s.l]: Selo Negro Edições, 2013.

VIEIRA, Giovanni Arcanjelo dos Santos. Ginástica localizada, a importância da atividade física. **Revista Científica Educação**. [s.l], v. 2, n. 3, 2018. Disponível em: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/63366227/3-352-36620200519-45247-2crns0.pdf?1589939023=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DREVISTA_CIENTIFICA_EDUC_at_CAO_GINASTICA.pdf&Expires=1592868095&Signature=dHr1ZyNqkMSszo3dKWraRCvauh4gV9WCAFaZ7cTweR02tbqZDdDYJnXrY6x4iYL4vaNqICnfCTILXlcPFxU9PeBllaoKhpk2bDmwvrv0bEIDk~Wg7-vF02Tk--NtfAy-S69ILJ145Vke~R2ZdEM5azWqQmHOTM3p9KwCisa5t3IWMgALA1ISOxa-t0qWeHrOp9DTVkMyNIIdqCCuugSz17jc622QFdB1P3qZyafwavOcgD5aO~9AzYZzHzhcMz6Ff~KTadKkp0tmEYWLh6IDo0WXnJ8gezvtNvBcirItIsDLyJYFgaXpFeOMMjfhSu-Is121PvwIhSdM3XMRTY1yOLQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA. Acesso em: 03 jun. 2020.

YABUUTI, Poliana Luri Kayama *et al.* O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. **Rev. Eletrônica Acervo Saúde : Electronic Journal Collection Health**. São Paulo, v. 11, n. 6, p. 1-10, 2019. Disponível em: <https://www.acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/316/222> acesso em: 05 maio 2020.

ZANETTIN, Fernanda Locatelli; ROMANI, Larissa; COZER, Mirian. Perfil antropométrico, hábitos alimentares no pré e pós-treino e percepção da imagem corporal de mulheres praticantes de treinamento funcional. **Rev. Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 13, n. 79, p. 274-282, 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1292/884>. Acesso em: 10 jun. 2020.

DECLARAÇÃO

Eu, **Tauani Pereira Borges**, estudante da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, matriculado no curso de “Educação Física- Bacharelado” na cidade de Teófilo Otoni, DECLARO, para os devidos fins e efeitos e a fim de fazer prova junto à Diretoria, como também à Pró-Reitoria de Pesquisa, Extensão, Pós-Graduação e Cultura da UNIPAC que é de minha criação o trabalho de Conclusão de Curso, sendo projeto, paper, artigo, resenha, monografia, entre outros que ora apresento, conforme exigência expressa no art. 6º da Resolução nº 453, de 28 de abril de 2005, do Conselho Estadual de Educação de Minas Gerais/MG. Declaro, ainda, que em caso de eventual inveracidade desta afirmação, poderei infringir as normas penais incriminadoras descritas no art. 184 do Código Penal Brasileiro, vinculado à Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998 (Lei dos Direitos Autorais), bem como no art. 299 também do Código Penal Brasileiro, e me sujeitar às penas ali previstas, nos termos do entendimento das autoridades competentes.

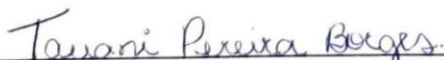
Tenho ciência de que o artigo 184 acima referido incrimina a violação dos direitos de autor e os que lhe são conexos, restando vinculado à Lei 9.610 de 19/02/1998, por se tratar de norma penal em branco. Outrossim, tenho ciência do teor do art. 299 do CPB (crime de falsidade ideológica) que dispõe:

“Omitir, em documento público ou particular, declaração que dele devia constar, ou nele inserir ou fazer inserir declaração falsa ou diversa da que devia estar escrita, com o fim de prejudicar direito, criar obrigação ou alterar verdade sobre fato juridicamente relevante:

Pena: reclusão, de 1 (um) a 5 (cinco) anos, e multa, se o documento, é público, e reclusão de 1(um) a 3 (três) anos, e multa, se o documento é particular.

Parágrafo único. “Se o agente é funcionário público, e comete o crime prevalecendo-se do cargo, ou se a falsificação ou alteração é de assentamento de registro civil, aumenta-se a pena de sexta parte”.

Teófilo Otoni, 18 de março de 2020.



(assinatura do declarante)

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

FICHA DE ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL DE ORIENTAÇÃO DE TCC

Atividade: Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo/Monografia.
Curso: Educação Física Bacharelado **Período:** 7º **Semestre:** 1º **Ano:** 2020.

Professor (a): Adenilson Mariotti Mattos

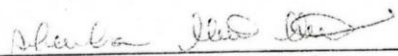
Acadêmico: Tauani Pereira Borges

| | | |
|--|-----------------------------|----------------------------|
| Tema: O exercício físico como estratégia de promoção e prevenção em programas de saúde pública. | | Assinatura do aluno |
| Data(s) do(s) atendimento(s) | Horário(s) | |
| 27/03/2020 | 18 h 20min às 19 h e 20 min | Tauani Pereira Borges |
| 24/04/2020 | 18 h 20min às 19 h e 20 min | Tauani Pereira Borges |
| 22/05/2020 | 18 h 20min às 19 h e 20 min | Tauani Pereira Borges |
| 19/06/2020 | 18 h 20min às 19 h e 20 min | Tauani Pereira Borges |
| 26/06/2020 | 18 h 20min às 19 h e 20 min | Tauani Pereira Borges |

Descrição das orientações:

Estruturação do problema de pesquisa, objetivos, questão central, organização dos tópicos de pesquisa, orientações quanto ao desenvolvimento e fundamentação científica da pesquisa, adequação às normas e atendimento individual.

Considerando a concordância com o trabalho realizado sob minha orientação, **AUTORIZO O DEPÓSITO** do Trabalho de Conclusão de Curso do (a) Acadêmico (a) Tauani Pereira Borges.



 Assinatura do Professor

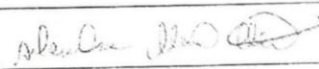

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Por intermédio deste instrumento, **Tauani Pereira Borges**, RG 16976096 e CPF 12301578674, autoriza para todos os fins de direito, a **FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS DE TEÓFILO OTONI**, inscrita no CNPJ nº 17.080.078/0001-66, com sede Rua Engenheiro Celso Murta nº 600 Bairro: Olga Correa – CEP:39803-087 a publicar, utilizar e disponibilizar, por qualquer meio de difusão ou comunicação o Trabalho de Conclusão de Curso Intitulado: **O EXERCÍCIO FÍSICO COMO PREVENÇÃO E PROMOÇÃO EM PROGRAMAS DE SAÚDE PÚBLICA**, para terceiros, interessados em conhecer ou analisar o referido trabalho acadêmico, possam imprimir para leitura ou pesquisa, bem como reproduzir total ou parcialmente e utilizar como lhes convier, respeitando o direito do(s) autor(es), sem prejuízo ao que determina a Lei nº 9.610/98 (Direitos Autorais) e a Constituição Federal, Art. 5º Inciso XXVII e XXVIII, alínea "b". Assim, uma vez cumpridas as exigências acima, nada terei a reclamar sobre os direitos inerentes ao conteúdo do referido Trabalho de Conclusão de Curso.

Teófilo Otoni – MG 14 de Julho de 2020.

Assinatura(s) do(s) Acadêmico(s)/ Professor Orientador:

| NOME | ASSINATURA |
|--------------------------|--|
| ROSELISSA MANIOTTI MATOS |  |
| TAUANI PEREIRA BORGES |  |

Scanned by TapScanner

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni.

CURSO: Educação Física Bacharelado

TERMO DE INTENÇÃO – TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO:

De: Tauani Pereira Borges

Para: Adenilson Mariotti Mattos

7º Período

Função: Professor Orientador.

Prezado Professor,

Solicitamos de V.Sa. Análise da possibilidade de orientação do Trabalho de Conclusão de Curso, conforme descrição, a saber:

Linha de Pesquisa:

Tema: O exercício físico como estratégia de promoção e prevenção em programas de saúde pública.

Problema: Diante do real crescimento do sedentarismo no país faz-se necessário enfatizar a importância dos programas de saúde pública orientados para a prevenção, promoção e cuidado em saúde que utilizam intervenções que potencializam o uso sistemático de práticas corporais e exercícios físicos. Considerando o NASF/AB e Academia de Saúde programas de saúde que orientam-se pelo cuidado integral e equipes interdisciplinares, o presente artigo norteia-se pela seguinte problemática: Qual papel da Educação Física frente os programas NASF/AB e Academia de Saúde e suas contribuições para prevenção dos problemas relacionados ao sedentarismo e suas consequências à saúde?

Resumo da proposta do Trabalho:

É inquestionável a importância da prática do exercício físico como método de promoção, prevenção e cuidado em saúde diante de um cenário onde a ampliação dos problemas de saúde associados ao hábito de vida sedentário tem se potencializado. Diante disso, o objetivo principal dessa pesquisa é identificar a participação do educador físico, orientado pela prática de exercícios físicos, frente os programas NASF/AB e Academia de Saúde para enfrentamento do comportamento sedentário e suas consequências. Quanto aos termos metodológicos consiste em revisão bibliográfica, priorizando as publicações dos últimos 05 anos, bem como, realizou-se buscas às bases de dados e acervos bibliográficos disponíveis no Scielo, Google Acadêmico, Bireme, Pubmed, site do Ministério da Saúde. Para tanto, realizou-se levantamento de dados literários utilizando das palavras chave: exercício físico, saúde pública, prevenção em saúde, sedentarismo, obesidade. Posteriormente, fez-se leitura exploratória dos mesmos, e, após a leitura exploratória dos temas, realizar-se-á leitura seletiva com o objetivo de selecionar os materiais para a realização da leitura analítica.

Contando com a colaboração habitual, agradecemos antecipadamente.

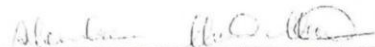
Teófilo Otoni, 17 de março de 2020.



Nome do Acadêmico (Assinatura)

PARECER DO PROFESSOR

Considerando a linha de pesquisa, o tema, o problema e o resumo da proposta de trabalho apresentada manifestam-me favorável à orientação do Trabalho de Conclusão de Curso do (a) Acadêmico (a).



Nome do Professor (Assinatura)

Scanned by TapScanner



Relatório do Software Anti-plágio CopySpider

Para mais detalhes sobre o CopySpider, acesse: <https://copyspider.com.br>

Instruções

Este relatório apresenta na próxima página uma tabela na qual cada linha associa o conteúdo do arquivo de entrada com um documento encontrado na internet (para "Busca em arquivos da internet") ou do arquivo de entrada com outro arquivo em seu computador (para "Pesquisa em arquivos locais"). A quantidade de termos comuns representa um fator utilizado no cálculo de Similaridade dos arquivos sendo comparados. Quanto maior a quantidade de termos comuns, maior a similaridade entre os arquivos. É importante destacar que o limite de 3% representa uma estatística de semelhança e não um "índice de plágio". Por exemplo, documentos que citam de forma direta (transcrição) outros documentos, podem ter uma similaridade maior do que 3% e ainda assim não podem ser caracterizados como plágio. Há sempre a necessidade do avaliador fazer uma análise para decidir se as semelhanças encontradas caracterizam ou não o problema de plágio ou mesmo de erro de formatação ou adequação às normas de referências bibliográficas. Para cada par de arquivos, apresenta-se uma comparação dos termos semelhantes, os quais aparecem em vermelho.

Veja também:

[Analisando o resultado do CopySpider](#)

[Qual o percentual aceitável para ser considerado plágio?](#)



Relatório gerado por: tauanipb@hotmail.com

| Arquivos | Termos comuns | Similaridade |
|---|---------------|--|
| TCC TAUANI.doc X https://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n4/22048.pdf | 132 | 1,01 |
| TCC TAUANI.doc X https://revistashape.com.br/12-exercicios-de-ginastica-localizada-para-fazer-em-casa | 39 | 0,45 |
| TCC TAUANI.doc X https://scielo.org | 24 | 0,22 |
| TCC TAUANI.doc X https://www.mundoboaforma.com.br/7-exercicios-de-ginastica-localizada-para-fazer-em-casa | 17 | 0,19 |
| TCC TAUANI.doc X https://coronavirus.saude.gov.br | 3 | 0,04 |
| TCC TAUANI.doc X https://www.saude.gov.br | | - Conversão falhou |
| TCC TAUANI.doc X https://www.dicionarioinformal.com.br/potencializado | 0 | 0 |
| TCC TAUANI.doc X https://confea.org.br | 0 | 0 |
| TCC TAUANI.doc X https://deborbafernanda.jusbrasil.com.br/artigos/850616263/coronavirus-a-pandemia-que-tem-potencializado-os-conflitos-entre-os-casais | | - - Parece que o documento não existe ou não pode ser acessado. HTTP response code: 403 - Server returned HTTP response code: 403 for URL: https://deborbafernanda.jusbrasil.com.br/artigos/850616263/coronavirus-a-pandemia-que-tem-potencializado-os-conflitos-entre-os-casais |
| TCC TAUANI.doc X https://dialnet.unirioja.es | 0 | 0 |



=====
Arquivo 1: TCC TAUANI.doc (7147 termos)

Arquivo 2: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n4/22048.pdf> (6021 termos)

Termos comuns: 132

Similaridade: 1,01%

O texto abaixo é o conteúdo do documento TCC TAUANI.doc. Os termos em vermelho foram encontrados no documento <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n4/22048.pdf>

=====
Fundação Presidente Antônio Carlos
Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHAREL

GRAZIELE PEREIRA DE ABREU
TAUANI PEREIRA BORGES

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM PROGRAMAS DE SAÚDE PÚBLICA

TEÓFILO OTONI
2020