

III SEMANA ACADÊMICA E I MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
UCEFF – UNIDADE CENTRAL DE EDUCAÇÃO FAI FACULDADES
CENTRO UNIVERSITÁRIO FAI

MOBILIDADE FÍSICA E SUA RELAÇÃO COM SEDENTARISMO E OBESIDADE

¹Joao Marcos Schmitt Gouvea

²Alexandra Franchini Raffaelli

²Fabiana Raquel Mühl

²Ismael Mignoni

²Mariana Zancan

²Rubia Marta Cadore Albarello

¹Discente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

² Docente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

Grande área do conhecimento: Ciências da Saúde

Modalidade: Apresentação oral

INTRODUÇÃO: O sedentarismo e a obesidade entre os brasileiros aumentaram dramaticamente nos últimos anos em comparação com as décadas anteriores. A situação ficou tão grave que alcançou até mesmo as crianças, de modo que a população em geral vem sofrendo com a obesidade, incluindo crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos. Em contrapartida, a mobilidade física foi reduzida e surge a necessidade de atividades que favoreçam a mobilidade física. **OBJETIVO:** Analisar a relação existente entre Mobilidade Física com sedentarismo e obesidade considerando os prejuízos que provocam na qualidade de vida da população, principalmente relacionados à saúde, além de conceituar mobilidade física, relacionando suas causas e efeitos, mostrando os danos que o sedentarismo e a obesidade causam à saúde da população brasileira, reconhecendo a necessidade da prática de atividade física constante para manutenção da saúde além de descrever a importância do profissional de educação física na equipe multiprofissional de saúde. **MÉTODOS:** A pesquisa por meio de revisão bibliográfica analisou artigos, revistas, periódicos, teses de conclusão de curso, monografias, e livros na base de dados do Google Acadêmico, PubMed, e Scielo. Todas as pesquisas selecionadas para o presente trabalho, foram escolhidas pela relação com o assunto abordado no projeto e que possam contribuir no estudo referente a Mobilidade Física e Sua Relação com o Sedentarismo e Obesidade. **RESULTADOS:** Através das pesquisas e estudos realizados sobre o tema abordado, autores entendem que a prática de exercício físico aliado a uma mudança de hábitos alimentícios é um tratamento eficaz, saudável e concreto para a reversão da obesidade e sedentarismo, em que exercícios aeróbios com baixa intensidade e longa duração, aumentam gradativamente a mobilidade física da pessoa, e ainda contribuem para o aumento da qualidade de vida e redução do risco de doenças crônicas associadas à obesidade e sedentarismo. **CONCLUSÃO:** Ao final da pesquisa podemos ver que o profissional de Educação Física pode contribuir para a qualidade de vida das pessoas sedentárias e obesas através de atividades físicas, planejadas e orientadas de acordo com o perfil de cada indivíduo. O trabalho profissional de educação física vem somando na Saúde Pública para combater as doenças consequentes do sedentarismo e obesidade. Assim, seu trabalho na equipe multidisciplinar deve ser reconhecido e respeitado

Palavras-chave: Mobilidade Física. Sedentarismo. Obesidade.



Centro Universitário
49 3678-8700
Rua Carlos Kummer - 100
Bairro Universitário
Itapiranga - SC | 89896-000

Unidade Central
49 3319-3838
Rua Lauro Müller - 767 E
Bairro Santa Maria
Chapecó - SC | 89812-214

Unidade Palmital
49 3319-3800
Av. Irineu Bornhausen - 2045 E
Bairro Quedas do Palmital
Chapecó - SC | 89814-650

Unidade SMO
49 3621-1205
Rua Santos Dumont - 441
Centro - São Miguel do
Oeste - SC | 89900-000