



International Physical And Sport Education Federation
FIEP Bulletin On-line
ISSN-0256-6419 - Impresso
ISSN 2412-2688 - Eletrônico
www.fiepbulletin.net



HEALTH HISTORY FOR SAFE EXERCISE

JOÃO VICTOR MORAES LIMA
LUIS EDUARDO LIMA SANTOS
MARIA APARECIDA FERNANDES DA PAZ
MARCOS VINÍCIUS LIMA SANTOS
SAMILLA LARISSE SANTOS SOUSA
DIONIS DE CASTRO DUTRA MACHADO

Federal University of Piauí (UFPI, em Português). Teresina. Piauí. Brasil
joavml@ufpi.edu.br

Abstract

Introduction: Low levels of physical activity can cause recurring problems that affect health, interfering with the planning and practice of physical exercise. **Objective:** To identify the frequency of illnesses and/or health-related problems among university students taking the Physical Education course at UFPI to discuss aspects related to the safe practice of physical exercise **Methods:** The research was approved by the Research Ethics Committee of the Federal University of Piauí (opinion no. 6,709,601) and was developed using two instruments: a form about health history, and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), which were applied in person to students from the 2nd to the 8th period, enrolled in the course in the academic semester 2024.1 **Results:** It was possible to identify the prevalence of 60% of male students, and 40% of female students, with an average age of 21.50 (± 3.50) years. The frequency of osteomyoarticular dysfunctions was verified (49%); surgery or recommendation for surgery (23%); allergy or skin problems (19%); gastrointestinal problems (14%); and regular use of medication (13%), as health complications that are related to and influence the safe practice of physical exercise. Students also demonstrated a high prevalence of physical activity, classified as Active and Very Active. **Conclusion:** It is observed that some clinical conditions found in this study can be aggravated by the practice of physical exercise, therefore, Physical Education teachers must know the possible complications of these health conditions in order to prescribe and plan PE in a more assertive and safe way. be carried out.

Keywords: Physical Education, Physical Activity, Health.

HISTORIAL DE SALUD PARA UN EJERCICIO FÍSICO SEGURO

Abstrait

Introducción: Los bajos niveles de actividad física pueden provocar problemas recurrentes que afectan la salud, interfiriendo en la planificación y práctica del ejercicio físico. **Objetivo:** Identificar la frecuencia de enfermedades y/o problemas de salud entre estudiantes universitarios que cursan la carrera de Educación Física en la UFPI para discutir aspectos relacionados con la práctica segura del ejercicio físico. **Métodos:** La investigación fue aprobada por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Federal. Universidad de Piauí (dictamen nº 6.709.601) y fue elaborado a partir de dos instrumentos: un formulario sobre historia de salud y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), que fueron aplicados presencialmente a estudiantes del 2º al 8º período, matriculados en la curso en el semestre

académico 2024.1 **Resultados:** Se logró identificar la prevalencia de un 60% de estudiantes varones y un 40% de mujeres, con una edad promedio de 21,50 ($\pm 3,50$) años. Se verificó la frecuencia de disfunciones osteomioarticulares (49%); cirugía o recomendación para cirugía (23%); alergias o problemas de la piel (19%); problemas gastrointestinales (14%); y el uso regular de medicamentos (13%), como complicaciones de salud que se relacionan e influyen en la práctica segura del ejercicio físico. Los estudiantes también demostraron una alta prevalencia de actividad física, clasificada como Activa y Muy Activa. **Conclusión:** Los docentes de Educación Física deben conocer las posibles complicaciones de estas condiciones de salud para prescribir y planificar la EF de forma más asertiva y segura. Llevarse a cabo.

Palabras clave: Educación Física, Actividad Física, Salud.

LES ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX POUR UN EXERCICE SÛR

Resumen

Introduction: De faibles niveaux d'activité physique peuvent entraîner des problèmes récurrents qui affectent la santé, interférant avec la planification et la pratique de l'exercice physique. **Objectif:** Identifier la fréquence des maladies et/ou des problèmes de santé parmi les étudiants universitaires qui suivent le cours d'éducation physique de l'UFPI pour discuter des aspects liés à la pratique sécuritaire de l'exercice physique. **Méthodes:** La recherche a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université fédérale. Université de Piauí (avis n° 6.709.601) et a été élaboré à l'aide de deux instruments: un formulaire sur les antécédents médicaux et le Questionnaire International d'Activité Physique (IPAQ), qui ont été appliqués en personne aux étudiants de la 2^o à la 8^o période, inscrits dans le cours au semestre académique 2024.1 **Résultats:** Il a été possible d'identifier la prévalence de 60% d'étudiants masculins et de 40% d'étudiantes féminines, avec un âge moyen de 21,50 ($\pm 3,50$) ans. La fréquence des dysfonctionnements ostéomyoarticulaires a été vérifiée (49%); intervention chirurgicale ou recommandation d'une intervention chirurgicale (23%); allergies ou problèmes de peau (19%); problèmes gastro-intestinaux (14%); et l'utilisation régulière de médicaments (13%), en tant que complications de santé liées et influençant la pratique sécuritaire de l'exercice physique. Les étudiants ont également démontré une forte prévalence d'activité physique, classée comme active et très active. **Conclusion:** Le professeur d'éducation physique doit connaître les complications possibles de ces problèmes de santé afin de prescrire et de planifier l'EPS à réaliser de manière plus affirmée et sûre.

Mots-clés: Éducation physique, Activité Physique, Santé.

HISTÓRICO DE SAÚDE PARA PRÁTICA SEGURA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Resumo

Introdução: Baixos níveis de atividade física podem proporcionar problemas recorrentes que afetam a saúde, interferindo no planejamento e prática de exercícios físicos. **Objetivo:** Identificar a frequência de doenças e/ou problemas relacionados à saúde de universitários do curso de Educação Física da UFPI para discutir aspectos relacionados à prática segura dos exercícios físicos **Métodos:** A pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa da Universidade Federal do Piauí (parecer n° 6.709.601) e foi desenvolvida por meio de dois instrumentos: um formulário acerca do histórico de saúde, e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), os quais foram aplicados de forma presencial em alunos do 2^o ao 8^o período, matriculados no curso no semestre letivo 2024.1 **Resultados:** Foi possível identificar a prevalência de 60% dos estudantes ao sexo masculino, e 40% ao sexo feminino, com média de idade de 21,50 ($\pm 3,50$) anos. Verificou-se a frequência de disfunções osteomioarticulares (49%); cirurgia ou recomendação de cirurgia (23%); alergia ou problemas de pele (19%); problemas gastrointestinais (14%); e uso regular de medicamento (13%), como complicações de saúde que se relacionam e influenciam na prática segura de exercícios físicos. Os estudantes demonstraram também

alta prevalência de atividade física, classificados como Ativo e Muito Ativo. **Conclusão:** Observa-se que algumas condições clínicas encontradas neste estudo podem ser agravadas pela prática do exercício físico, assim, professor de Educação Física deve conhecer as possíveis intercorrências dessas condições de saúde com a finalidade de prescrever e planejar de forma mais assertiva e segura os EF a serem realizados.

Palavras-chave: Educação Física, Atividade Física, Saúde.

Introdução

Os estudantes universitários podem ser reconhecidos como público de especial atenção no que se refere a inatividade física, tendo em vista os efeitos de suas vivências durante a fase transitória da adolescência para a vida adulta, além das adaptações de exigências e desafios no contexto acadêmico (R. Silva, 2011). Neste sentido, diante das condições pessoais e profissionais apresentadas durante o processo de graduação, nota-se que o estilo de vida dos universitários pode estar relacionado ao crescimento do sedentarismo e demais doenças que acometem o público em questão, haja vista que uma pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2019) apontou que 40,3% da população com 18 anos ou mais sofrem com o sedentarismo, podendo justificar o aumento de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) no contexto atual.

No âmbito preventivo, o exercício físico (EF) é de suma importância para a manutenção e desenvolvimento dos níveis de saúde e qualidade de vida de um indivíduo. O EF se refere a um conjunto de movimentos planejados e organizados em busca de um objetivo relacionado ao condicionamento físico e qualidade de vida, aumentando o desempenho físico do indivíduo (Carvalho et al., 2021). Além disso, o EF é de suma importância para prevenção e o controle de DCNT, como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e câncer, além de favorecer à saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade, dessa forma, a inatividade física passa a ser considerada um forte fator de risco para o acometimento de DCNT (Organização Mundial da Saúde - OMS, 2018).

No entanto, ainda em indivíduos ativos nota-se que algumas atividades de EF são dificultadas devido ao comprometimento da saúde, causada por determinadas doenças. Nesse sentido, cabe a identificação das implicações causadas pelas enfermidades na prática de EF, além de verificar as práticas mais adequadas e seguras às necessidades de cada indivíduo para efeito protetor do EF à saúde (Polisseni e Ribeiro, 2014). Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo identificar a frequência de doenças e/ou problemas relacionados à saúde de universitários do curso de Educação Física da UFPI para discutir aspectos relacionados à prática segura dos exercícios físicos.

Métodos

Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa, de natureza descritiva e exploratória. A pesquisa foi realizada no Departamento de Educação Física – DEF, da Universidade Federal do Piauí – UFPI, com 100 estudantes matriculados no semestre de 2024.1, do 2º ao 8º período da graduação.

O estudo seguiu a orientação da Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 466/12, a respeito da pesquisa envolvendo seres humanos. Aos participantes foi garantido o direito de desistir da pesquisa a qualquer momento, bem como o anonimato, a privacidade para coleta dos dados e a confidencialidade dos mesmos. Para participação na pesquisa foram previamente esclarecidos os objetivos e procedimentos envolvidos no estudo. Após ser devidamente esclarecido, estando o participante de acordo, foi realizada a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Durante a aplicação dos instrumentos da pesquisa, os participantes foram esclarecidos quanto às questões e que suas dúvidas seriam sanadas pelo pesquisador. Igualmente, foi informado aos voluntários da pesquisa que não haveria custos em decorrência de sua participação no estudo, como também não seria fornecido nenhum tipo de benefício ou remuneração pela participação. O projeto da presente pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa da Universidade Federal do Piauí (parecer nº 6.709.601) e teve início apenas após tal aprovação.

Os critérios de inclusão para a participação na pesquisa foram: 1) Possuir matrícula ativa no curso de Educação Física da UFPI; 2) Possuir idade igual ou superior a 18 anos; 3) Aceitar participar da pesquisa de forma voluntária. A presença de deficiências que compromettesse o auto preenchimento dos instrumentos de coleta de dados ou que limitassem a prática de exercícios físicos, consistiu no critério de exclusão, considerando a possibilidade prejuízo à coleta de dados e à fidedignidade dos mesmos.

A priori, foi solicitada a autorização da chefia do Departamento de Educação Física da UFPI para a realização da pesquisa com os alunos do 2º (segundo) ao 8º (oitavo) período do curso, em horários próximos aos intervalos de aula, para apresentar a pesquisa e solicitar participação dos discentes. Aos alunos que se voluntariaram a participar, foi solicitada a assinatura do TCLE e preenchimento dos instrumentos de coleta de dados, sendo estes: o formulário de Histórico de Saúde e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). O pesquisador permaneceu no local por cerca de 10 a 15 minutos, tempo esperado para que os participantes concluíssem o preenchimento dos instrumentos. Além disso, esse momento serviu para sanar eventuais dúvidas dos participantes quanto às questões contidas no formulário.

O primeiro instrumento de coleta de dados aplicado foi um formulário embasado no trabalho de Flegel (2015) para levantamento do histórico de saúde do aluno. Tal instrumento constitui-se por uma parte inicial com dados do participante, como idade e sexo, além de 21 perguntas objetivas sobre a presença ou não de determinadas doenças/condições clínicas, as quais admitiam como resposta “sim” ou “não”, com opção de o participante relatar observações sobre o quadro, se assim fosse necessário.

A questão 1 buscou identificar a presença de lesões na cabeça. Já a questão 2 procurou verificar a presença de problemas osteomioarticulares. O tema complicações nos olhos foi tratado na questão 3.

Quanto à presença de problemas cardíacos, a questão 4 tratou do assunto. Na questão 5, os casos de vertigens, desmaios e convulsões foram abordados. Doenças como tuberculose ou bronquite foram questionados no tema 6. A questão 7 coletou dados acerca de febre reumática. O tema 8 envolve problemas de pressão arterial. Complicações sanguíneas foram discutidas no tópico 9. A prevalência de diabetes foi verificada na questão 10. O tema 11 envolve problemas relacionados ao fígado. No tópico 12 foi destacado complicações estomacais. Problemas nos rins foram mencionados na questão 13. Já na questão 14 discutiu-se acerca da presença de hérnia. No tema 15 foi apresentada as doenças mentais. Casos envolvendo cirurgia apareceram no tópico 16. Na questão 17 buscou-se identificar o uso de medicamentos. O tópico 18 verificou vícios em drogas. A questão 19 identificou problemas menstruais. Problemas de anemia foram destacados no tema 20. E por fim, foi investigado a frequência de problemas de pele ou alergias na questão 21.

Além do histórico de saúde, foi aplicado o questionário IPAQ, que tem como objetivo verificar o tempo gasto semanalmente com atividades físicas, a fim de categorizar o indivíduo em uma escala de classificação entre: *sedentário*, para aqueles que não realizam nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana; *irregularmente ativo tipo A*, para aqueles atingem pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou à duração da atividade; *irregularmente ativo tipo B*, aos que não atingem nenhum dos critérios de recomendação, seja de frequência ou duração; *ativo*, aos que cumprem as recomendações entre atividades vigorosas, moderadas ou caminhada; e *muito ativo*, para os que cumprem as recomendações para atividades vigorosas (Anexo 3). Para a aplicação do questionário, foi utilizada a versão curta, a qual é constituída por oito questões respondidas de forma prática e rápida e individualmente pelo próprio participante.

Após a coleta, os dados foram tabulados em uma planilha e posteriormente efetuado o tratamento estatístico. Nesse sentido, uma estatística descritiva foi implementada com o objetivo de apresentar medidas de tendência central e de variabilidade da amostra estudada. Os dados foram apresentados em forma de tabelas e gráficos para permitir melhor compreensão dos resultados obtidos. Para a análise estatística foi realizada a verificação de normalidade dos dados e distribuição de frequência simples das variáveis de interesse do estudo, e, a partir desta análise, foi avaliado o quantitativo de condições clínicas que exigiam cautela na prescrição de EF.

Resultados

O presente estudo contou com a participação de 100 discentes matriculados no curso de Educação Física da UFPI, no semestre letivo de 2024.1. Da amostra estudada, 40% era do sexo feminino e 60% do masculino, com média de idade 21,50 ($\pm 3,50$) anos.

No Histórico de Saúde, a média de respostas “sim” aos problemas de saúde indicados no instrumento e apresentados pelos participantes, foi 1,96 ($\pm 1,78$). Dos 100 participantes, 22% não apresentavam nenhum problema de saúde e 78% relataram algum problema. A partir da análise dos

dados obtidos pelo formulário do histórico de saúde, foi possível identificar os problemas de saúde mais frequentes na amostra estudada, como apresenta a figura 1.

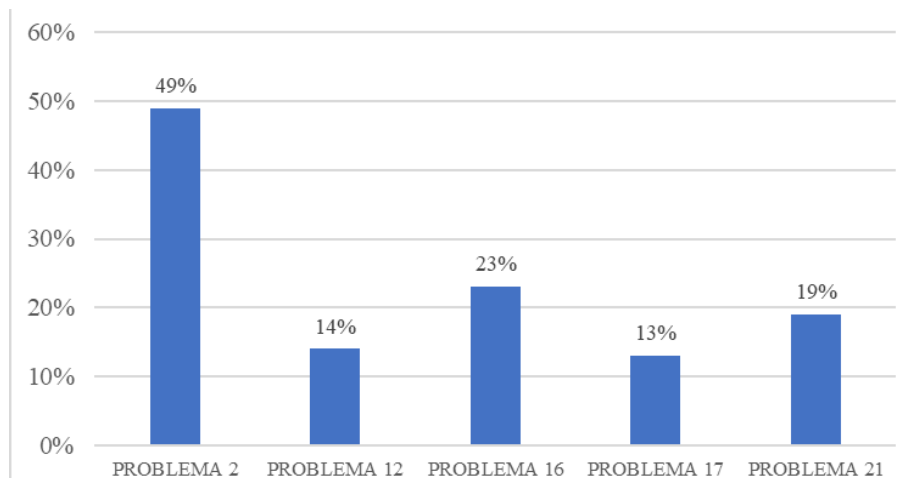


Figura 1: Problemas mais frequentes entre os estudantes

Quanto ao nível de atividade física, foi possível observar, por meio da aplicação do IPAQ, que a maioria dos alunos do curso de Educação Física se enquadra como ativo e muito ativo, como é verificado a seguir (Figura 2):

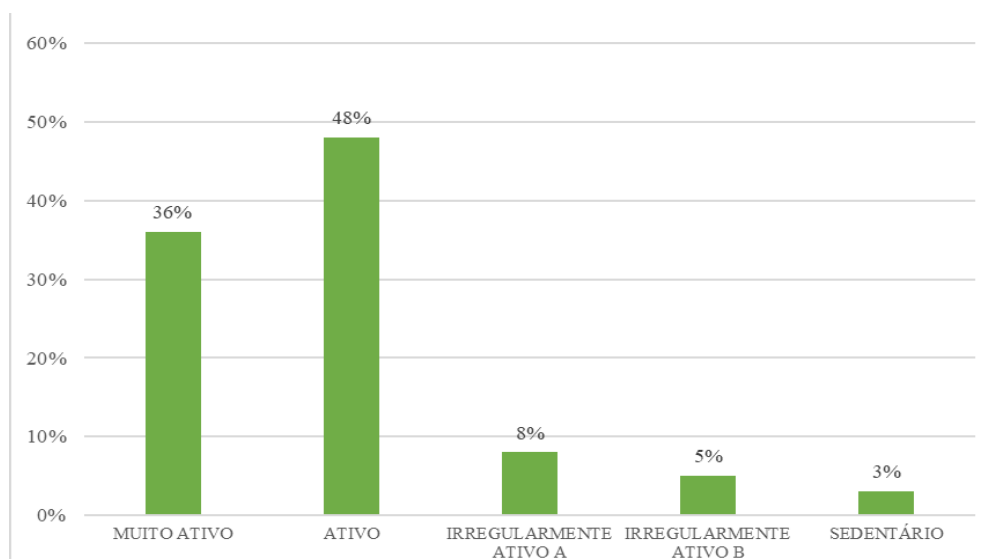


Figura 2: Nível de atividade física dos estudantes

Discussão

A amostra do presente estudo foi composta em sua maioria por estudantes biologicamente masculinos. Tal dado pode ser explicado como resquícios do Decreto de Lei nº 3.199 de 1941, criado a partir de condicionamentos sociais relacionados ao público feminino, e que favorecia o preconceito contra o envolvimento das mulheres no esporte. No referido Decreto havia expressa a proibição às mulheres quanto a prática desportiva de atividades incompatíveis com a natureza do sexo. Da mesma forma, o estudo de Rodrigues (2010) que buscou identificar o nível da prática de atividade física em estudantes do

curso de Educação Física de uma Instituição de Ensino Superior, apresentou maior número de estudantes do sexo masculino como integrantes da amostra.

Independente da condição sexual biológica, o papel do EF na manutenção e desenvolvimento dos níveis de saúde e qualidade de vida de um indivíduo é amplamente conhecido (Organização Mundial da Saúde - OMS, 2018). No entanto, a prática inadequada de EF pode proporcionar agravos às condições clínicas de cada indivíduo (Thompson et al., 2013), visto que alguns exercícios são dificultados devido ao comprometimento da saúde, causado por determinadas doenças. No âmbito da atuação do profissional de Educação Física, conhecer os problemas de saúde que os alunos apresentam, contribui para a prescrição eficaz do EF. Assim, achados da presente pesquisa destacam que 78% da amostra manifestou um ou mais problemas de saúde.

Dentro do ambiente escolar/universitário, alguns fatores estão relacionados ao acometimento de doenças osteomioarticulares, incluindo posturas inadequadas, transporte de mochilas com excesso de peso, estilo de vida e entre outros (Minghelli, 2014). Além disso, tal problemática pode estar relacionada tanto à falta de EF quanto a sua prática regular, assim como evidenciado no estudo de Rangel et al., (2018), que ao verificar a prevalência de lesões em atletas universitários de ambos os sexos, da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, identificou que 76% dos indivíduos apresentaram alguma lesão.

Nesse contexto, os distúrbios osteomioarticulares quando não tratados da forma correta, podem progredir para a forma crônica e em casos específicos exigir a realização de procedimentos cirúrgicos. Segundo a pesquisa realizada por Velloso et al., (2004), alterações musculares, no joelho, no pé e osteoarticulares podem necessitar de eventuais intervenções cirúrgicas como forma de tratamento, em razão do grau de diferentes lesões. Tal relação pode ser observada a partir do estudo realizado por Froner et al., (2022), ao analisar os fatores de risco para lesão em atletas amadores de futebol universitário, constatou que dos 18 atletas, cinco sofreram lesões nos últimos três meses até a data da pesquisa, e quatro já realizaram algum procedimento cirúrgico.

Além disso, a ocorrência de problemas de pele e alergias foi evidente no público pesquisado. Tal ocorrência pode estar relacionada ao clima tropical, que é característico da região na qual foi realizada a pesquisa. A superexposição à radiação ultravioleta pode causar problemas de pele, como queimaduras e vermelhidão (Oliveira, 2023). Além disso, o aumento da temperatura corporal, especialmente em épocas mais quentes, pode proporcionar algumas reações alérgicas à pele, como a urticária colinérgica (Franco, 2020).

Outra possível razão que pode ser mencionada é a Anafilaxia Induzida por Exercício (AIE), alergia aparente a partir de estímulos físicos, seja de forma isolada ou associada a ingestão de alimento ou uso de medicamentos, e que pode se manifestar de diferentes formas (Pinho, 2016). Quanto aos sintomas associados a AIE, destaca-se urticária e angioedema, por serem problemas relacionados à pele, vômito, cólicas abdominais e diarreia, como complicações relacionadas ao trato gastrointestinal (Geller, 2015). Dentre as diferentes práticas desportivas, as de caráter aeróbico estão mais associadas à presença dos sintomas de AIE, como corridas, andar de bicicleta e danças (Bernd et al., 2012).

Problemas no trato gastrointestinal foi o quarto tipo de complicação mais recorrente na amostra estudada. A literatura científica destaca associações entre a prática de EF e o desenvolvimento de problemas no trato gastrointestinal (Silva, 2018). Sintomas gastrointestinais como dor abdominal, dispepsia, diarreia e ingestão inadequada de alimentos e líquidos podem ser apresentados durante a prática de EF intensos. Para diminuição desses sintomas, as recomendações incluem ainda, redução de exercícios e intensidades, verificando que o treino de forma adequada pode prevenir os efeitos dos sintomas gastrointestinais (Real, 2015).

O uso de medicamentos é outra situação relacionada à vida dos voluntários da pesquisa, presente em 13% da amostra. Segundo Rang et al., (2015), os anti-inflamatórios não-esteroides compõem a classe de medicamentos mais utilizada entre todos os agentes terapêuticos. Tal prevalência se deve à venda livre desses medicamentos, disponíveis de forma facilitada no mercado farmacêutico, assim como afirma Dantas (2019). Ademais, na amostra estudada, a utilização desses medicamentos pode estar associada ao problema de maior recorrência da pesquisa, os problemas osteomioarticulares, visto que a medicações são indicadas para tratamento de lesões e inflamações dos tecidos, e de problemas músculo esqueléticos (Kassuya, 2013).

Com base no exposto, foi possível perceber a relevância do conhecimento acerca do histórico de saúde do aluno para a prescrição, planejamento e práticas de EF, além da prevenção de doenças e agravos relacionadas à saúde. De acordo com Vieira et al., (2002), 39,2% dos estudantes reduzem ou abandonam a prática de EF após ingressarem no âmbito universitário, tal achado se justifica em decorrência da fase de transição entre o ensino médio para o ensino superior, diante dos desafios e responsabilidades exigidas no contexto acadêmico, que proporcionam a redução do tempo destinado para a prática de EF (Ince e Ebem, 2009). No entanto, o presente estudo identificou que a maioria da amostra estudada apresentou nível de atividade física considerado como ativo e muito ativo, pelo que estabelece o IPAQ.

Tal achado é justificado pelo perfil do público pesquisado, visto que são estudantes de graduação do curso de Educação Física, e reconhecem a necessidade do EF para a saúde. Mielke et al., (2010), mencionam que dentre os cursos de graduação envolvendo áreas da saúde, geralmente alunos do curso de Educação Física são mais ativos. Esse fato se dá pela presença de disciplinas curriculares que envolvem conceitos de Educação em Saúde e Promoção da Saúde (D. Silva, 2011) estabelecendo que o conhecimento de forma isolada não é suficiente para que um estilo de vida saudável seja adotado, pois são necessárias também boas práticas. O perfil ativo dos estudantes está relacionado também em razão do público ser em maioria jovem (21,50 anos \pm 3,50). De acordo com Ferreira (2019), o comportamento sedentário tende a aumentar com o avanço da idade, considerando que o nível de atividade física está relacionado à idade cronológica do indivíduo. Essa percepção é fortalecida no estudo de Araújo et al., (2016) onde é destacado a redução do tempo destinado a atividades física com o aumento progressivo da idade.

Limitações do estudo

Quanto as limitações do estudo, pode-se destacar que não houve um diagnóstico preciso em relação aos problemas de saúde relatados, visto que instrumento de coleta foi aplicado por meio do auto preenchimento do aluno, possibilitando, ainda, a omissão quanto a presença de determinadas doenças, seja por falta de conhecimento ou por desejo de não compartilhar especificidades do quadro de saúde.

Conclusão

Na amostra estudada, os problemas relacionados à saúde mais frequentes foram disfunções osteomioarticulares; cirurgia ou recomendação de cirurgia; alergia ou problemas de pele; problemas gastrointestinais; e uso regular de medicamentos. Neste contexto, o professor de Educação Física deve conhecer as possíveis intercorrências dessas condições de saúde com a finalidade de prescrever e planejar de forma mais assertiva e segura os EF a serem realizados. Algumas das condições mais comuns encontradas neste estudo podem ser agravadas pela prática do EF, como as condições osteomioarticulares. Assim, o treinamento deverá considerá-las como fator determinante para planejamento e desempenho de determinadas atividades, visto as limitações causadas na prática do EF. Além disso, foi possível verificar a suscetibilidade de estudantes universitários tanto na aquisição como também para agravos de problemas de saúde já existentes, visto as ocupações e responsabilidades que relacionam o contexto pessoal ao meio acadêmico, limitando o tempo destinado aos cuidados durante a prática regular de EF.

Referências

- Araújo Bacil, E. D., Silva Piola, T., Watanabe, P. I., Pereira da Silva, M., Santos Legnani, R. F., & de Campos, W. (2016). Maturação biológica e comportamento sedentário em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. *Journal of Physical Education (24482455)*, 27(1).
- Bernd, L. A., de Sá, A. B., Watanabe, A. S., Castro, A. P., Solé, D., Castro, F. M., ... & Campos, R. A. (2012). Guia prático para o manejo da anafilaxia-2012. *Rev. bras. alerg. imunopatol.–Vol*, 35(2).
- Dantas, K. D. O. (2019). Perfil de vendas de medicamentos anti-inflamatórios em farmácias comunitárias no município de Caicó-RN.
- de Oliveira Rangel, G., Junior, A. C., da Silva Almeida, M. B., & Camões, J. C. (2018). Prevalência de lesões em atletas universitários praticantes de Futsal. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(41), 663-672.
- dos Santos Carvalho, A., Abdalla, P. P., da Silva, N. G. F., Júnior, J. R. G., Mantovani, A. M., & Ramos, N. C. (2021). Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. *Jair*, 13(1).
- dos Santos Froner, E., Peres, K. F., Lara, S., Graup, S., Teixeira, L. P., Ilha, P. V., & Farias, V. M. (2022). Análise de fatores de risco para lesão em atletas de futebol universitário: comparação entre diferentes posições de jogo. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 14(57), 32-41.
- Ferreira, I. D. S. (2019). Relação entre tempo de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de Tocantinópolis-TO.

- Flegel, M. J. (2002). *Primeiros Socorros no Esporte*. 5. ed. Bareueri, SP Manole.
- Franco, G. R., Brandão, J. C., Pereira, G. D. F., Kalil, J., Motta, A. A., & Agondi, R. C. (2020). Atopia e/ou angioedema no paciente com urticária colinérgica com revisão da literatura. *Arq. Asma, Alerg. Immunol*, 332-340.
- Geller, M. (2015). Anafilaxia induzida por exercício: atualização. *Arquivos de Asma, Alergia e Imunologia*, 3(2), 40-46.
- İnce, M. L., & Ebem, Z. (2009). Role of exercise stages in self-reported health-promoting behaviors of a group of Turkish adolescents at transition to university. *Perceptual and motor skills*, 108(2), 399-404.
- Oliveira, F. S. L. D. (2023). Radiação ultravioleta (RUV) da região amazônica sob o processo de hiperpigmentação relacionado ao melasma: uma revisão integrativa.
- Pesquisa Nacional de Saúde: Percentual de pessoas de 18 anos ou mais de idade insuficientemente ativas*. (2019). IBGE
- Kassuya, C. A. L. (2013). Aspectos gerais da inflamação e da dor. *Coleção Cadernos Acadêmicos*.
- Lei n. 3199, de 14 de abril de 1941*. (1941, abril 14). Estabelece as bases de organização dos desportos em todo o país. Diário Oficial da União. Presidência da República.
- Mielke, G. I., Ramis, T. R., Habeyche, E. C., Oliz, M. M., Tessmer, M. G. S., Azevedo, M. R., & Hallal, P. C. (2010). Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 15(1), 57-64.
- Minghelli, B. (2014). *DISTÚRBIOS OSTEOMIOARTICULARES: LOMBALGIA E ESCOLIOSE* (Doctoral dissertation, Universidade Nova de Lisboa).
- Organização Mundial de Saúde. (2018). *Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030*. Versão síntese, p. 1-8.
- Pinho, S. M. A. (2016). *Anafilaxia induzida pelo exercício* (Master's thesis).
- Polisseni, M. L. D. C., & Ribeiro, L. C. (2014). Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20, 340-344.
- Rang, R., Ritter, J. M., Flower, R. J., & Henderson, G. (2015). *Rang & dale farmacologia*. Elsevier Brasil.
- Real, I. I. D. C. F. (2015). *Ingestão alimentar e sintomas gastro intestinais em praticantes de exercício físico* (Doctoral dissertation).
- Rodrigues, H. W. G., Borges Júnior, M., & Wilke, N. (2010). Nível de atividade física em estudantes do curso de Educação Física: um estudo de caso. *Lect Educ Fís Depor-Lect Educ Fís Deportes (B. Aires)*, 148.
- Silva, D. A. S. (2011). Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 16(3), 193-198.
- Silva, R. R. D. (2011). O perfil de saúde de estudantes universitários: um estudo sob o enfoque da psicologia da saúde.
- Silva, M. D. O. (2018). Problemas gastrointestinais em desportos de endurance.

- Thompson, PD, Arena, R., Riebe, D., & Pescatello, LS (2013). Novas recomendações de triagem de saúde pré-participação do ACSM das diretrizes do ACSM para teste de exercício e prescrição. *Relatórios atuais de medicina esportiva*, 12 (4), 215-217.
- Velloso, G., Muniz, W., & Barbosa, L. (2004). Lesões osteoarticulares e a prática desportiva em atletas jovens. *Universitas: Ciências da Saúde*, 2(1), 137-145.
- Vieira, VCR, Priore, SE, Ribeiro, SMR, Franceschini, SDCC, & Almeida, LP (2002). Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Revista de Nutrição*, 15, 273-282.