

ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS À SAÚDE

Isaias Batista Filho¹
Leonardo Leite de Jesus¹
Lucinei Gomes da Silva de Araújo²

RESUMO

Nas últimas décadas a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo. Tudo isso, é consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna que com as mudanças de hábitos resultaram num ambiente propício para a inatividade física e juntamente com alimentação excessiva e errônea para um estilo de vida incorreto. Este artigo trata-se de uma revisão de literatura, cujo objetivo foi apresentar os principais benefícios da prática da atividade física para a saúde. Percebe-se, por meio deste estudo, que a prática de atividade física é de suma importância para uma melhor qualidade de vida, e que os benefícios que a atividade física proporciona são inúmeros.

Palavras-chave: sedentarismo, atividade física, saúde, qualidade de vida.

ABSTRACT

In recent decades, physical inactivity has contributed to the increase in sedentary and their harms associated with health and well-being of the individual. All this is a consequence of a new standard of living in modern society with changing habits resulted in a conducive to physical inactivity and excessive and erroneous along with food for a style of incorrect living environment. This product it is a literature, whose goal was to present the main benefits of physical activity for health. We demonstrated, through this study, that physical activity is critical to a better quality of life, and that the benefits that physical activity provides are numerous.

Keywords: physical inactivity, physical activity, health, quality of life.

¹ Licenciado em Educação Física pela Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA). Acadêmico da Pós-Graduação em Educação Física Escolar da FAEMA.

² Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física da FAEMA.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo. Tudo isso, e consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna (SAMULSKI, 2000). Essas mudanças de hábitos resultaram num ambiente propício para a inatividade física e juntamente com alimentação excessiva e errônea para um estilo de vida incorreto. Nesse caso, a prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde é vista como importante aliada contra as consequências que parecem ser bastante clara, e sendo um dos fatores para terem maiores probabilidade de desenvolverem doenças crônicas degenerativas. Esses resultados são debatidos frequentemente entre os profissionais na área da saúde e amplamente documentados na literatura atual (FARIA JÚNIOR, 2009). Nesse sentido, diversos estudos sobre a temática são realizados na busca de conhecer e informar para a sociedade moderna sobre o mal da inatividade física.

É objetivo deste trabalho, apresentar as discussões sobre a importância da atividade física em relação à saúde, baseado na bibliografia existente sobre a temática.

Como se sabe, a atividade física em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas e gastos com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e consequentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e más hábitos alimentares (GUEDES, 2012).

Este estudo se justifica pela finalidade proposta a qual se refere, indicando caminhos a ser percorrido por grande parte da sociedade que se encontra inativo ou acima do peso, então fica claro que para essa população que se encontra em sobrepeso/obesidade as dicas e recomendações de médicos e pesquisadores mais frequente quando se refere a essa temática e a regularidade na prática de atividade física que consequentemente proporcionará um maior gasto energético. A atividade física regular é de extrema importância para que se tenha uma vida mais longa e saudável.

METODOLOGIA

O presente estudo foi elaborado a partir de uma revisão bibliográfica, de caráter exploratório e descritivo, baseado em dados presentes em artigos científicos registrados no Google Acadêmico, pesquisas registradas nas bases de dados do SCIELO, BVS, e não esgotando as buscas, ainda se pesquisou em revistas digitais como Efdeportes.com, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, Revista Fafibe On Line, Revista Virtual EfARTIGOS, Revista educação, Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde e Revista Brasileira de Cineantropometria, entre outras fontes.

AS CONSEQUÊNCIAS DA INATIVIDADE FÍSICA

Hoje é bastante aceito que os problemas de saúde, na maioria dos países são de natureza degenerativa associada com mudanças nos estilos de vida. No entanto, esse aumento de pessoas com sobrepeso/obesidade é característica de muitos países, principalmente aqueles em desenvolvimento, ocasionando milhares de mortes a cada ano em todo o mundo, resultantes das doenças relacionadas ao peso corporal. As consequências do sedentarismo e ter sobrepeso/obesidade isso parecem ser bastante claras. As pessoas obesas têm maiores probabilidades de vivenciar mais doenças crônicas, desde uma simples “falta de ar” a veias varicosas a outro extremo, como a osteoporose ou condições mais sérias tais como doenças coronarianas, hipertensão e diabetes assim como certas formas de câncer (GUARDA, 2010).

As mudanças econômicas e culturais resultaram num ambiente que facilita a obesidade normalizando um estilo de vida sedentário, alimentação excessiva e errônea.

Devido as bruscas mudanças da sociedade nos últimos anos o padrão de vida das pessoas passaram a sofrer um impacto negativo em relação á saúde. Tudo isso, se deve as alterações nos padrões e funções da sociedade atual. No entanto, tem havido um agravamento nesse sentido, uma vez que as inovações tecnológicas tem favorecido a comodidade das pessoas e conseqüentemente aumentado o numero de pessoas considerada sedentaria. Desta forma, a uma clara necessidade

de hábitos saudáveis de vida, como forma de combater os danos causados à saúde (SAMULSKI, 2000). Nesse sentido, a inatividade física tem sido apontada como uma das principais causas para o aumento da mortalidade causada por doenças do sistema circulatório no Brasil. Dentre as patologias pertencentes ao grupo do sistema circulatório as doenças predominante são (doenças cerebrovasculares e doenças isquêmica do coração) que vem aumentando o gasto com a saúde pública os últimos anos (CERVATO, 1997).

A inatividade física tem propiciado o aumento do sedentarismo nas últimas décadas. Esse é um dos principais fatores com gasto em saúde pública e risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e cardiorrespiratórias na idade adulta (GUARDA, 2010). Entre crianças e adolescentes a prevalência do sedentarismo aparece em número alarmante, no quadro de sobrepeso/obesidade. No entanto, a sua consequência atinge crianças de todos os níveis socioeconômicos, tornando-se assim um problema de saúde pública que traz consequências negativas diretas sobre a sociedade moderna. O estilo de vida da população urbana tem sofrido constantes mudanças de comportamento com relação à dieta alimentar e atividade física, esses fatores estão relacionados diretamente ao perfil da sociedade atual. Desta forma, a prática de atividade física regular é vista como importante aliada para que se tenha um estilo de vida saudável e ativo fisicamente, além de ser fundamental no controle e tratamento de sobrepeso/obesidade (JENOVESI, 2003). Sobre essa temática, dados recentes apontam para níveis crescentes de pessoas com sobrepeso/obesidade provocada pelo novo estilo de vida adotado por grande parcela da sociedade moderna. Entre os fatores principais está o sedentarismo, ou seja, a inatividade física juntamente com hábitos alimentar excessivo e errôneo vem contribuindo para um novo estilo de vida inadequado.

A atividade física regular apresenta efeitos benéficos contra doenças degenerativa tais como, doença coronária, a hipertensão e diabetes entre adultos mais velhos, além de reduzir o risco de desenvolvimento em indivíduo normal. Também é recomendada no tratamento de doença do estado emocional nociva bem como a depressão. Desta forma, o aumento do nível de atividade física regular traz resultados positivo na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral e particularmente entre os idosos. Os estudos enfatizam a importância da atividade física regular para que se tenha uma boa qualidade de vida

relacionada à saúde. Deste modo, entende que com a prática de atividade física regular engloba um processo de comportamento preventivo e abranja um maior número de indivíduo na sociedade moderna (MOTA; RIBEIRO; CARVALHO, 2006).

Segundo estudo de Papini, et al (2010) o desenvolvimento precoce de sobrepeso/obesidade tem aumentado de forma alarmante entre crianças e adolescente em todo mundo, tornando-se, um problema de saúde publica que pode gerar impacto negativo a sociedade tanto a curto quanto em longo prazo. Esse aumento crescente de pessoas com sobrepeso/obesidade é consequência do sedentarismo que pode ser explicada por alguns fatores como ambientais e comportamentais; entre eles a inatividade física e hábitos alimentares inadequados vêm contribuir para o acúmulo de energia. Dessa forma, entende que esses são um dos principais fatores mais relacionado com a característica do sobrepeso/obesidade.

Com isso as pessoas que tem um estilo de vida menos ativo fisicamente tem facilitado um aumento do sedentarismo e de seus malefícios para a saúde nas últimas décadas. Desta forma, parece que a saúde das pessoas, a cada dia está deteriorando. Neste contexto, vários distúrbios como ansiedade, depressão, transtornos alimentares e comportamentos compulsivos e obsessivos. Embora o foco de atenção em relação à saúde permanece nas doenças degenerativas associadas com o sobrepeso e a obesidade, há muitas evidências para sugerir que as doenças mentais no mundo estão se tornando a “doença do século XXI”, principalmente nos países desenvolvidos e em desenvolvimento.

Na maioria dos países um número significativo de crianças levam uma vida relativamente sedentária e raramente realizam períodos de atividade física moderada ou vigorosa durante os dias da semana, fato agravante que tem se relacionado ao comportamento da maioria dos adolescentes que passam a maior parte do tempo em frente dos aparelhos eletrônicos, trocando mensagens ou assistindo vídeos, entre outros programas, que particularmente não necessitam de gasto energético, portanto, estudos voltados, especialmente para crianças e adolescentes observa-se impacto negativo produzido por consequências de hábitos alimentares e de falta de atividade física, que aumenta a prevalência de excesso de peso na sociedade moderna. Sabe-se, ainda que fatores comportamentais quando adquirido na infância e adolescência vem contribuir como estratégias de prevenção,

controle e combate da obesidade entre a população da sociedade moderna, especialmente a infanto-juvenil (COELHO, 2012).

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Estudos (Mota, 2010; Silva, *et al*, 2010) indicam para se que tenha uma melhor qualidade de vida é preciso conhecer a importância da atividade física regular e seus benefícios em relação à saúde. Atualmente, esses resultados são evidenciados em diversos estudos que apontam a atividade física regular como importante aliada no combate do sedentarismo e seus malefícios. O sedentarismo é consequência da inatividade física e um dos principais fatores para desenvolvimento ou agravamento de doença coronariana e alterações cardiovasculares e metabólicas.

A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso. Desta forma, a atividade física seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades diárias é apontada como importante aliada quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (GLANER, 2002). Enquanto, aptidão física tem sido definida como atributo biológico relacionado à capacidade de realizar movimento específico, mas necessitando de orientações e planejamento adequado para que se tenha resultados significativos. No entanto, ambas promoverá resultado significativo tanto na prevenção quanto na manutenção da saúde (FLAUSINO; ET AL, 2012).

Para ter uma boa qualidade de vida, saúde e maior longevidade um dos fatores fundamentais é a prática de atividade física regular, que além de atuar na prevenção/manutenção em doenças da ordem metabólica também melhora o bem-estar e o alto estima. Nesse sentido o sedentarismo tem cada vez mais atingindo a sociedade moderna, principalmente a população jovem. No entanto, a prática de atividades físicas e esportivas é fundamental para que se tenha um estilo de vida saudável e ativo além de hábitos assim, tende a permanecer na vida adulta. Entretanto, diversos estudos apontam para a diminuição nos níveis de atividade física em adolescente, essa redução se deve a diversos fatores tais como biológicos, psicossociais e ambientais, além das inovações tecnológicas que tem favorecido para o aumento de hábito inativo. Deste modo, essa problemática tem preocupado

pesquisadores de diferentes áreas da saúde, que busca compreender sobre essa temática. Sabe-se que a prática de atividade física/exercício físico regular vem contribuir de forma positivamente para um estilo de vida saudável e ativo desta população. Embora muito se sabe dos benefícios da prática de atividade física para a saúde, uma grande parcela da população não a pratica com a frequência recomendada (SILVA; ET AL, 2012).

Observa-se cada vez mais estudos voltados a prática de atividade física como produção de conhecimento voltado para a área da saúde pública. Tais estudos permitem conhecer fatores que podem ser agravantes na sociedade moderna. Com base nisso, os órgãos governamentais responsáveis devem desenvolver políticas públicas voltada para a saúde coletiva, ou seja, políticas essa que ofereça programas de saúde como a prática de atividade física regular oferecendo locais e profissionais para orientação. Esses programas iram contribuir para a manutenção da saúde e prevenção de doenças, além de favorecer o monitoramento desta população. Isso favorecera condições de avaliação de saúde tanto individual quanto coletiva. Nesse sentido, estudo voltado para a prática de atividade física, tem passando a ocupar um espaço de destaque nas avaliações em saúde, devido a sua importância com relação eventos de saúde e qualidade de vida em jovens, adultos e idosos (KNUTH; ET AL, 2011).

O BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA À SAÚDE

Para que se tenha uma melhor qualidade de vida é importante conhecer os benefícios da atividade física, tanto na prevenção quanto no retardo das doenças crônicas, que são cada vez mais frequentes no indivíduo da sociedade moderna. No entanto, os níveis de atividade física no trabalho vêm caindo nas últimas décadas devido às inovações tecnológicas e suas praticidade. Desta forma é de suma importância o conhecimento da população sobre os benefícios da atividade física na prevenção de saúde especialmente contra a hipertensão arterial e a diabetes. O que poderiam ser priorizado, em diversos setores da sociedade moderna, ainda é muito baixo (KNUTH; ET AL, 2009).

A prática de atividade física regular na adolescência promovera diversos benefícios para a saúde tanto a curto quanto em longo prazo. Além dos efeitos

benéficos para a saúde, sabe que com hábitos saudáveis adquiridos ainda na infância/adolescência tem maior probabilidade de permanecer na vida adulta. Apesar do acúmulo de conhecimento sobre a temática, diversos estudos apontam para baixos níveis de jovens considerados ativos. Isto se torna mais preocupante quando estudos evidenciam, embora especialmente em países desenvolvidos, de que a prática de atividade física regular na adolescência vem diminuindo nas últimas décadas. Sabe-se então que um dos fatores contribuinte para o aumento do sedentarismo consequentemente sobrepeso/obesidade e diminuição da atividade física até mesmo as aulas de educação física escolar (HALLAL; ET AL, 2010).

Atividade física é entendida como todo e qualquer movimento produzido pelo corpo, enquanto aptidão física é definida como atributo biológico voltado para a capacidade de realizar esforço físico e movimentos específicos. No entanto, a prática de atividade física de ser vista como componente multidimensional em que inclui intensidade, duração, e frequência de movimento do corpo, já aptidão física abrange diferentes componentes identificados e aperfeiçoados com a prática mais eficaz do movimento, ou seja, prática essa voltada para a área esportiva. Desta forma, estudos evidenciam e sugerem que tanto a prática de atividade física quanto o exercício físico traz benefícios para a saúde (GUEDES; ET AL, 2012).

Nesse sentido, o processo de envelhecimento vem acompanhado por diversas modificações tanto morfológicas quanto funcionais, resultante da diminuição de reserva funcional dos órgãos e aparelhos. Esse processo é complexo, pois, envolve diversos fatores desde: biológicos, comportamentais e ambientais entre outros que irão influenciar no modo em que se alcançará determinada idade. No entanto, atividade física é entendida pelos profissionais da saúde como movimento corporal, movimento este que permite qualquer gasto energético maior do que os níveis de repouso, assim tendo, um papel muito importante no processo de envelhecimento. Dessa forma, atividade física é vista como de suma importância para prevenção/manutenção e restabelecimento dos equilíbrios biológico, psicológico e social, ameaçado constantemente pelas mudanças bruscas da sociedade moderna (OLIVEIRA, 2011).

Com um estilo de vida menos ativo fisicamente tem havido um aumento do número de pessoas com sobrepeso, que vem agravando os problemas de saúde de inúmeros gêneros gradativamente nas últimas décadas, de certa forma estudos vem

mostrando evidência sobre o papel dos exercícios na promoção da saúde psicológica, social e do bem estar individual.

Portanto, vale ressaltar que os benefícios promovidos pela atividade física, não está relacionado apenas ao aumento de peso, mas existe uma grande contribuição em todo nosso metabolismo em função da manutenção de nossa saúde em geral, estudos mostram ligações entre a prática de exercícios e aspectos específicos da saúde psicológica, mais notadamente a ansiedade, estresse, depressão, humor e emoção, autoestima e disfunção psicológica.

CONSDERAÇÕES

Percebe-se, por meio deste estudo, que a prática de atividades físicas é de fundamental importância para a qualidade de vida da população em geral, e que inúmeros são os benefícios que a atividade física proporciona principalmente no controle de doenças crônicas, como a Hipertensão e Diabetes.

Uma vida saudável requer atitudes comprometedoras com a escolha de hábitos saudáveis, principalmente atividade físicas regulares, que sem dúvida proporcionará melhor qualidade de vida e maior longevidade.

Entende-se que os hábitos de vida adquiridos pela sociedade moderna, foram sem dúvida a praticidade advinda dos avanços tecnológicos que proporcionaram comodidade com a utilização de recursos até então inexistentes, cabe agora aos profissionais da área de saúde modificar esta situação que se apresenta de forma preocupante, através da sensibilização da sociedade visando à mudança de hábitos adquiridos, pois o esclarecimento quanto a este estilo de vida pode sim ser revertido, produzindo assim uma visão e uma mudança aos hábitos de vida e consequentemente então uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- CERVATO, A. M.; MAZZILLI, R. N.; MARTINS, I. S.; MARUCCI, M. F. N. Dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares. **Rev. Saúde Pública**, 31 (3): 227-35, 1997.
- COELHO, L. G.; CANDIDO, A. P. C.; MACHADO-COELHO G. L. L.; FREITAS, S. N. **Associação entre estado nutricional, hábitos alimentares e nível de atividade física em escolares**. *Jornal de Pediatria* - Vol. 88, Nº 5, 2012.
- FARIAS JÚNIOR, J. C; NAHAS, M. V; BARROS, M. V. G; LOCH, M. R; OLIVEIRA, E. S. A; DE BEM, M. F. L; LOPES, A. S. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. **Rev. Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health** 25(4):344–52, 2009.
- FLAUSINO, N. H; NOCE, F;MELLO, M. T; FERREIRA, R. M; PENNA, E. P; COSTA, V. T. Estilo de Vida de Adolescente de uma Escola Publica e de uma Particular. **Rev. Min. Educ. Fís. Viçosa**. Edição Especial. Nº1. P.491-500, 2012.
- GLANER, M. F. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. **Rev. paul. Educ. Fís.** São Paulo, 16(1): 76-85, jan./jun. 2002.
- GUARDA, F. R. B. Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividade Físicas mais Frequentes em Adultos. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. **Rev. Pam-Amoz Saúde**, 2010.
- GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa *fitnessgram*. **Rev. Bras. Med. Esporte**. Vol. 18, Nº 2 – Mar/Abr, 2012.
- HALLAL, P. C; KNUTH, A. G; CRUZ, D. K. A; MENDES, M. I; MALTA, D. C. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, 15(Supl. 2): 3035-3042, 2010.
- JENOVESI, J. F.; BRACCO, M. M.; COLUGNATI, F. A. B.; TADDEI, J. A. A. C. **Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais**. *R. bras. Cien. e Mov. Brasília* v. 11 n. 4 p. 57-62 out./dez. 2003.
- KNUTH, A. G; MALTA, D. C; DUMITH, S, C; PEREIRA, C. A; NETO, O. L. M; TEMPORÃO, J. G; PENNA, G; HALLAL, P. C. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), 2008. **Ciência & Saúde Coletiva**, 16 (9): 3697-3705, 2011.
- _____.; BIELEMANN, R. M.; SILVA, S. G.; BORGES, T. T.; DUCA, G. F. Del.; KREMER, M. M.; HALLAL, P. C.; ROMBALDI A. J.; AZEVEDO, M. R. Conhecimento de adultos sobre o papel da atividade física na prevenção e tratamento de diabetes e hipertensão: estudo de base populacional no Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 25(3): 513-520, mar, 2009.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

OLIVEIRA, F. A. Os benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão literária. **Educação Física em Revista**. V.5 n.1 jan/fev/mar/abr – 2011.

PAPINI, C. B; NAKAMURA, P. M; MARTINS, C. O; KOKUBUN, E. Severidades Ocupacionais Associadas à Inatividade Física no Lazer em Trabalhadores. **Motriz**. Rio Claro, V.16 n.3 p.701-707, jul/set. 2010.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**. 15 (1): 115-120, 2010.

SILVA, R. B; MATIAS, T.S; VIANA, M.S; ANDRADE, A. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**. V. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

SAMULSKI, D. M; NOCE, F. a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários ufmg. **Rev. Bras. Atividade Física e Saúde**. V. 5, n.1, 2000.