

ATIVIDADE FÍSICA, PROMOÇÃO A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: UMA BREVE REVISÃO DA LITERATURA

Adriana Ferreira Oliveira

Discente de Educação Física.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES). Santos, São Paulo, Brasil.

Rodrigo Pereira da Silva

Doutor em Ciências do Movimento Humano e Reabilitação.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES). Santos, São Paulo, Brasil.

Vinicius Tonon Lauria

Doutor em Ciências do Movimento Humano e Reabilitação.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES). Santos, São Paulo, Brasil.

Faculdade do Litoral Sul Paulista (FALS). Praia Grande, São Paulo, Brasil.

Paulo Eduardo de Assis Pereira

Doutor em Ciências do Movimento Humano e Reabilitação.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES). Santos, São Paulo, Brasil.

Faculdade do Litoral Sul Paulista (FALS). Praia Grande, São Paulo, Brasil.

Lucas Maceratesi Enju

Doutor em Biologia dos Sistemas.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES). Santos, São Paulo, Brasil.

RESUMO

A obesidade infantil é considerada atualmente um dos principais problemas de saúde pública, pois afeta milhares de crianças e adolescentes no mundo todo. É uma doença multifatorial, que envolve vários fatores genéticos, metabólicos ambientais e comportamentais, pode desencadear problemas para a saúde como o desenvolvimento de diversos tipos de doenças cardiovasculares, metabólicas entre outros, causando um forte impacto psicológico, e na qualidade de vida do indivíduo. Diante disso esse trabalho visa de uma revisão bibliográfica sobre atividade física e qualidade de vida, visando também sobre obesidade da criança e do adolescente, apresentando características gerais da doença, como causas consequências, e medidas preventivas como mudanças de hábitos alimentares, passar menos tempo em frente aparelhos eletrônicos, se movimentar mais, queimar calorias, sair do sedentarismo, e se tornar no futuro um adulto mais ativo, tendo em vista uma qualidade de vida melhor. Conscientizar as crianças sobre os benefícios de um estilo de vida saudável é prioridade e função de seus responsáveis, reforça-se a necessidade de realizar um trabalho multidisciplinar, buscando vários saberes para apresentar soluções adequadas além de participações ativa, dos os pais e a escola que trabalhando juntos, têm um papel fundamental a desempenhar em relação ao desenvolvimento e ao incentivo da prática de atividade física da criança e do adolescente dentro e fora da escola.

Palavras-chave: Sedentarismo. Obesidade Infantil. Prevenção. Atividade Física. Saúde.

ABSTRACT

Childhood obesity is currently considered a major public health problem, as it affects thousands of children and adolescents worldwide. It is a multifactorial disease, which involves several genetic, metabolic, environmental and behavioral factors, can trigger health problems such as the development of various types of cardiovascular and metabolic diseases, among others, causing a strong psychological impact and on the individual's quality of life. In view of this, this work aims at a bibliographical review on physical activity and quality of life, also aiming at obesity in children and adolescents, presenting general characteristics of the disease, such as causes and consequences, and preventive measures such as changes in eating habits, spending less time in electronic devices, move more, burn calories, stop sedentary lifestyle, and become a more active adult in the future, with a view to a better quality of life. Making children aware of the benefits of a healthy lifestyle is a priority and a function of those responsible for them, reinforcing the need to carry out a multidisciplinary work, seeking various types of knowledge to present adequate solutions, in addition to active participation by parents and the school that working together, they have a fundamental role to play in relation to the development and encouragement of physical activity in children and adolescents inside and outside school.

Keywords: Sedentary lifestyle. Child obesity. Prevention. Physical activity. Health.

INTRODUÇÃO

O sedentarismo tem sido compreendido como a ausência de exercício físico em pessoas de qualquer faixa etária, que passam a se exercitar cada vez menos em atividades do dia a dia e não praticam atividades físicas regulares, por causa de ocupações habituais, como ficando horas em frente ao computador, assistindo televisão e horas sentadas tornando-se um indivíduo sedentário e trazendo malefícios para a sua saúde (INFORMES, 2002).

O sedentarismo é considerado um problema de saúde pública, está associado ao aparecimento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, obesidade e várias outras, ele passa a ser visto como um risco para a saúde da população em geral, em casos mais graves pode até levar a morte reduzir o sedentarismo é fundamental para a melhora da qualidade de vida e para evitar doenças (HASKELL et al, 2007).

A obesidade pode surgir em decorrência do sedentarismo, isso acontece quando o sedentarismo é associado a uma dieta rica em açúcar e gorduras, trata-se de uma doença crônica de origem multifatorial, que envolve fatores psicológicos, comportamentais e genéticos caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal, excesso de ingestão calórica depressão, ansiedade e a falta de atividade física (PINHO et al, 2013).

O excesso de peso na infância pode provocar o surgimento de vários problemas de saúde como doenças cardiovasculares problemas cardíacos e má postura, as crianças ganham peso com facilidade devido a hábitos alimentares inadequados, aspecto genético, estilo de vida sedentário distúrbios psicológicos e problemas familiar são fatores importantes na obesidade infantil: disfunções endócrinas e o estilo de vida que inclui o consumo de alimentos inadequados gordurosos, e falta de atividades físicas (WHO, 2000).

A prática de atividade física e uma boa alimentação podem contribuir para um bom desenvolvimento da criança e do adolescente e reduz possíveis riscos de desenvolver doenças cardiovasculares, tornando-os mais ativas e garantindo uma qualidade de vida melhor (WHO, 2007).

A atividade física regular traz benefícios imediatos à saúde e em longo prazo, como controle do peso, bem-estar, diminui os sintomas de ansiedade, depressão melhora a memória e exercita a saúde do cérebro (BRACCO, 2008).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), são recomendados pelo menos 150 a 300 minutos de atividades moderada por semana para todos os adultos e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes, com isso diminui o risco de sedentarismo, obesidade e possíveis doenças crônicas não transmissíveis, aumentando o número de pessoas a praticar atividades físicas e tornando-as mais ativas e com uma qualidade de vida melhor (MENDES et al 2006, p.53).

Objetivos

O objetivo geral deste estudo foi realizar um levantamento a respeito do sedentarismo, obesidade e a importância da atividade física. Os objetivos específicos foram: relacionar o sedentarismo e a obesidade como riscos de desenvolvimento de doenças crônicas; relacionar a prática de atividade física e promoção de saúde.

METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado através de uma revisão bibliográfica, que objetiva identificar intervenções de saúde na obesidade infantil e adolescência. A pesquisa foi feita nas bases de dados PUBMED e WEB of SCIENCE, MEDLINE E SCIELO, a pesquisa os artigos apresentados foram feitos com base nos estudos publicados de 1993 a 2017 os termos chaves utilizados foram: musculação, treinamento de força, em idiomas em inglês. E não esgotando as buscas procurou por Revistas de Educação Física online, Revista brasileira de Atividade física e Saúde e Revista Brasileira de Ciências do Esporte entre outras fontes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O sedentarismo é definido como um indivíduo que não atinge gastos calóricos superiores a 1500 kcal por semana. O sedentarismo pode ser definido como um grau ou condição essencial ao indivíduo que aceita hábitos de vida que não incluem atividades físicas formais e informais (BARBANTI, 2003). Ele é dividido em 4 níveis: pessoas que fazem caminhadas esporadicamente, pessoas que se movimentam somente em tarefas de casa, pessoas que evitam qualquer tipo de esforço físico, e por fim, pessoas que não se lembram da última vez que se exercitaram, geralmente são pessoas que ficam no computador ou deitadas.

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE, cerca de 47% dos brasileiros são sedentários. Entre os jovens o número é maior e ainda mais alarmante: 84%. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais sedentário da América Latina e ocupa a quinta posição no ranking mundial. (MARTINS, 2021).

Uma pesquisa realizada em cidades como Rio de Janeiro e São Paulo, aponta que 20% dos adolescentes praticavam atividade física regularmente, onde ocorre o aumento do gasto energético, e acaba tendo um alto impacto na prevenção das doenças cardiovasculares (REGO e CHIARA, 2006).

Nas últimas décadas o público-alvo infanto-juvenil, tem se tornado menos ativos, a AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS, estipula um limite para crianças ver televisão, e outros aparelhos eletrônicos de duas horas por dia, crianças mais ativas assistem menos televisão ao contrário das crianças que passam horas em

frente a uma televisão ou aparelhos celulares, esse comportamento sedentário é um dos principais causadores do excesso de gordura corporal das crianças (BARUKI et al., 2006).

O aumento da obesidade e sobrepeso na população em geral é indicativo de uma vida sedentária, com base em pesquisa nas últimas três décadas, aumentando o peso dos indivíduos tornando o obeso desde a infância permanecendo na vida adulta, o tratamento têm como mudanças comportamentais, hábitos saudáveis, diminuir a ingestão de alimentos calóricos, aumento do gasto energético e apoio de pessoas mais próximas para o tratamento (SBEM, 2005; OLIVEIRA e FISBERG, 2003).

Isso gera vários malefícios, como uma futura obesidade transformando-as em adultas problemáticas com 30% a mais de chances de desenvolverem doenças cardiovasculares, articulares, ósseas, depressão e muitas nem chegam à terceira idade (CONFEEF, 2009).

Segundo (MEIRELLES e GOMES 2004), podemos caracterizar a obesidade como uma doença que se dá por um desequilíbrio entre a ingestão alimentar e o gasto energético, o que leva a entendermos que isso acontece pela pouca prática de atividade física relacionada ao consumo alimentar.

A atividade física regular é um componente importante do estilo de vida saudável – prevenindo doenças e melhorando a saúde e a qualidade de vida. Provas científicas contundentes acumuladas por várias décadas indicam que a atividade física de intensidade moderada contribui substancialmente para a saúde (ALLSEN; HARRISON; VANCE, 2001, p. 88).

A prática regular de exercícios físicos é uma estratégia preventiva, atrativa e eficaz, para manter e melhorar o estado de saúde física e psíquica do idoso, tendo efeitos benéficos para prevenir e retardar as perdas funcionais do envelhecimento (OKUMA, 1998).

Tendo em vista que as crianças veem os pais como exemplo a seguir, é importante ter pais com hábitos saudáveis e com disponibilidade para cuidar da saúde física, praticando um esporte ou uma atividade ao ar livre, como corrida, pedal, ou mesmo uma simples caminhada, isso faz com que a criança cresça

fazendo isso naturalmente, com o esporte e a atividade física fazendo parte do seu dia a dia (OLIVEIRA e COSTA, 2016).

De acordo com (BRACCO, 2008), atividade física regular é associada com benefícios à saúde imediatos e em longo prazo tais como: controle do peso, melhora da capacidade cardiorrespiratória e bem-estar psicossocial. O ideal é praticar atividade física ao longo da vida, pode-se recuperar uma existência mais saudável e gratificante em qualquer idade.

Atualmente existe um grande apelo por parte da mídia sobre os benefícios que a atividade física regular promove para a saúde, porém essas informações ainda não fazem com que as pessoas adquiram o hábito de praticar a atividade física (COSTA, 2009). Para que isso aconteça, os profissionais precisam conscientizar as pessoas sedentárias ou com problemas de saúde (obesos, ansiosos,) que a atividade física deve se tornar rotina, o ganho para a sua vida virá a partir de meses de mudança de hábitos alimentares, de atividades físicas.

A atividade física no trabalho, ou praticada por lazer é uma importante aliada à saúde do indivíduo praticante, pois previne contra o aparecimento de doenças degenerativas (GLANER, 2002).

Tudo isso consequência de um padrão de vida moderna e sedentária, mudanças de hábitos inadequadas resultam num ambiente propício para a inatividade física, junto com o consumo em excesso de alimentos gordurosos, ou prensados levando o indivíduo a ter um estilo de vida incorreto (SAMULSK e NOCE, 2000).

CONCLUSÃO

Dado o exposto, é possível observar que os problemas referentes ao sedentarismo e a obesidade, não afeta somente uma faixa etária, mas está presente em todas as idades, desde crianças até em idosos. Os profissionais de educação física, trabalhando em conjunto com os profissionais da área de saúde, escola e a família, devem ajudar na formação do indivíduo desde criança, para que cresça e se desenvolva com bons hábitos de saúde e melhor qualidade de vida.

Sendo assim, concluímos que a prática regular de exercícios físicos é a melhor estratégia preventiva para a saúde em qualquer idade. Conscientizar as crianças sobre os benefícios de um estilo de vida saudável é prioridade e função de seus responsáveis, que participam de seu desenvolvimento, os pais e a escola têm um papel fundamental em relação a incentivar a criança e o adolescente a praticar atividade física. Deve-se dar atenção especial à promoção contínua de ações de prevenção e conscientização sobre a importância de mudar hábitos de vida relacionados ao sedentarismo e a má alimentação. Essas condutas visam à reformulação de hábitos diários em longo prazo, trazendo benefícios de ponto de vista educacional, social, proporcionando cuidados não somente com a obesidade, mas também como várias doenças, auxiliando também a refletir sobre a saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALLSEN, P. E; HARRISON, J.M; VANCE, B. **Exercício e qualidade de vida: abordagem personalizada**. Barueri: Editora, 2001, p. 88.

BRACCO, M, M. (Coord.). **Atividade Física na Infância e na Adolescência: Guia Prático para o Pediatra**. Sociedade Brasileira de Pediatria: 2008.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de Educação Física e Esporte**. São Paulo: Manole, 2003.

BARUKI, S. B. S. et al. **Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá-MS**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v.12, n.2 p. 90-94, mar, - abr.2006.

CONFED. Conselho Federal de Educação Física. 2009. Disponível em: <http://www.confef.org.br/>. Acesso em: 01 nov. 2022.

COSTA, M.; KOLINSKI, M. C. **Competing for public schools in Rio de Janeiro: reflections on a hidden quasimarket**. IN: Penser les Marches scolaires. Genebra: Rappe Université de Geneve, 2009. p.1-22.

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.

INFORMES, Técnicos Institucionais. **Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”**: Atividade física e sua contribuição para a **qualidade de vida**. Projeto Promoção da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Texto de difusão técnico-científica do Ministério da Saúde. Revista de Saúde Pública 2002; 36(2): 254-6.

HASKELL, L. et al. **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association**. Medicine and Science in Sports and Exercise, Hagerstown, v. 39, n. 8, p. 1423-1434, 2007.

MARTINS, R. **O dia de combate ao sedentarismo reforça a importância da prática de atividades físicas regularmente**. 2021. Disponível em: <<https://www.sinprodf.org.br/o-dia-de-combate-ao-sedentarismo-reforca-a-importancia-da-pratica-de-atividades-fisicas-regularmente/###:text=Dados%20do%20Instituto%20Brasileiro%20de,%20quinta%20posi%C3%A7%C3%A3o%20no%20ranking%20mundial.>> Acesso em: 10 out. 2022.

MEIRELLES, M. C.; GOMES, C. S. P. **Efeitos agudos da atividade contra-resistência sobre o gasto energético: revisitando o impacto das principais variáveis**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v.10, n.2, p.122-30, 2004. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922004000200006>> Acesso em: 10 out. 2022.

MENDES, B. et al. **Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais**. Revista Brasileira de Saúde Materna Infantil. v. 6, Supl. 1, Recife, maio, 2006.

OLIVEIRA, C. L.; FISBERG, M. **Obesidade na infância e adolescência – uma verdadeira epidemia**. Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia. V. 47, n. 2, abril, 2003.

OLIVEIRA, R. J.; COSTA, A. C. **Envelhecimento, sistema nervoso e o exercício físico**. Disponível em: <www.efdeportes.com.> Acesso em: 23 out. 2022.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. 1ed. São Paulo: Papyrus, 1998.

PINHO, P. H., Oliveira, M. A. F., Pereira, M. O., Claro, H. G., Soares, R. H., Gonçalves, R. M. D. A.; Sequeira, C. A. C. **Satisfaction of Family Members with Treatment in Psychosocial Care Services on Alcohol and Other Drugs**. The International Journal of Alcohol and Drug Research, 7(2), 12. 2013.

REGO, A. L. V.; CHIARA, V. L. **Nutrição e excesso de massa corporal: fatores de risco cardiovascular em adolescentes**. Revista de Nutrição. Campinas, vol. 19, n. 6, 2006.

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

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA (SBEM). 2005. **Obesidade.** Disponível em: <<https://www.endocrino.org.br/obesidade/>>; Acesso em: 10 out. 2022.

WORLD Health Organization (WHO). 2000. **Como a saúde física, mental e social se relacionam e impactam no desempenho?** Disponível em: <<https://www.who.int/>>; Acesso em: 02 out. 2022.

WORLD Health Organization (WHO). 2007. **Relatório Mundial de Saúde: Cuidados de Saúde Primários.** 2007. Disponível em: http://www.who.int/whr/2007/whr08_pr.pdf. Acesso em: 18 out. 2022.