



Anhanguera

WARLIS APARECIDO DA SILVA

**SEDENTARISMO E SUA RELAÇÃO COM DOENÇAS AUTO
ADQUIRIDAS**

WARLIS APARECIDO DA SILVA

**SEDENTARISMO E SUA RELAÇÃO COM DOENÇAS AUTO
ADIQUIRIDAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Anhanguera Taubaté, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Educação Física – Bacharelado.

Orientador: Lidyane Zambrin

WARLIS APARECIDO DA SILVA

SEDENTARISMO E SUA RELAÇÃO COM DOENÇAS AUTO ADIQUIRIDAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Anhanguera Taubaté, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Educação Física – Bacharelado.

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Taubaté, dia de mês de 2021

DA SILVA, Warlis Aparecido. **Sedentarismo e sua relação com doenças auto adquiridas**. 2021. 29 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física - Bacharelado) – Nome da Instituição, Cidade, ano.

RESUMO

O bom funcionamento do corpo humano está diretamente ligado à prática de exercício físico regularmente, considerando o conceito de que a saúde é multifatorial, e também faz-se importante saber sobre quais patologias podem ser desenvolvidas a partir de uma vida sedentária, e como a prática de exercícios físicos contribuem na melhoria da qualidade de vida, prevenindo tais doenças. Por conta disso, o intuito deste trabalho visa esclarecer de forma acadêmica como o sedentarismo está relacionado à doenças auto adquiridas e como o professor de Educação Física pode auxiliar na melhora da qualidade de vida de indivíduos sedentários.

Palavras-chave: Sedentarismo. Qualidade de Vida. Atividade Física. Profissional de Educação Física.

DA SILVA, Warlis Aparecido. **Sedentary lifestyle and its relationship with self-acquired diseases**. 2021. 29 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física - Bacharelado) – Faculdade Anhanguera Taubaté, Taubaté, 2021.

ABSTRACT

The proper functioning of the human body is directly linked to the practice of physical exercise regularly, considering the concept that health is multifactorial, and it is also important to know about which pathologies can be developed from a sedentary life, and how the practice of physical exercises contribute to improving the quality of life, preventing such diseases. Because of this, the aim of this work aims to clarify in an academic way how sedentariness is related to self-acquired diseases and how the Physical Education teacher can help in improving the quality of life of sedentary individuals.

Keywords: Sedentary lifestyle. Quality of life. Physical activity. Physical Education Professional.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Porcentagem de indivíduos sedentários, praticantes de atividade física e esportes no Brasil em 2013.....	19
Figura 2 – Sedentarismo no Brasil em 2013 dividido por gênero	19
Figura 3 – Riscos do sedentarismo	23
Figura 4 – Índice de preferência de atividade física	27

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
1.1. O PROBLEMA	9
2. OBJETIVOS	9
2.1. OBJETIVO GERAL	9
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
3. JUSTIFICATIVA	8
4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	8
5. METODOLOGIA	8
6. CRONOGRAMA DE DESENVOLVIMENTO	17
7. CONCEITUANDO O SEDENTARIS E A ATIVIDADE FÍSICA	18
8. RELAÇÃO ENTRE SEDENTARISMO E DOENÇAS AUTO ADQUIRIDAS	21
9. COMO A ATIVIDADE FÍSICA PODE PREVENIR DOENÇAS RELACIONADAS AO SEDENTARISMO	27
10. CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS	29

1. INTRODUÇÃO

O bom funcionamento do corpo humano está diretamente ligado à prática de exercício físico regularmente, considerando o conceito de que a saúde é multifatorial, faz-se importante saber sobre quais patologias podem ser desenvolvidas a partir de uma vida sedentária, e como a prática de exercícios físicos contribuem na melhoria da qualidade de vida, prevenindo tais doenças.

A proposta central desse trabalho foi elaborada com o intuito de saber identificar em quais formas o sedentarismo está relacionado a doenças auto adquiridas. Por conta disso foi possível verificar por meio de uma revisão bibliográfica, a importância de se ter uma rotina de exercícios físicos, e como o professor de educação física auxilia na promoção da qualidade dos indivíduos.

A promoção de qualidade de vida para toda sociedade é de suma importância, em virtude disso e também pela contribuição com os estudos referentes a este tema, almeja-se que esta revisão de literatura elucidar as formas em que a atividade física pode reverter o quadro de indivíduos sedentários que buscam uma maior qualidade de vida.

Em virtude do tema proposto a este estudo, apresenta-se o objetivo geral de identificar de qual forma o sedentarismo está relacionado a doenças auto adquiridas. E os objetivos específicos de conceituar o que é sedentarismo e seus desdobramentos, identificar a relação existente entre o sedentarismo e as doenças auto adquiridas, apontar de qual forma a atividade física pode auxiliar na prevenção destas de doenças relacionadas ao sedentarismo.

O presente trabalho foi elaborado através de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, que por meio de pesquisas apresenta assuntos relacionados ao sedentarismo e sua relação com doenças auto adquiridas. Dos locais e ferramentas de busca, foram consultadas revistas de caráter científico, por exemplo SciELO, que estão disponíveis online pela plataforma de pesquisa Google Acadêmico, e foram selecionados artigos dos últimos 21 anos. Antes de serem selecionados, os artigos foram submetidos a um processo de leitura e análise de conteúdo, com a finalidade de verificar se há relação entre eles e o presente trabalho, e também se os conteúdos abordados possibilitam um auxílio na busca de uma resposta plausível para o estudo do tema.

1.1. O PROBLEMA

De qual forma o sedentarismo está relacionado a doenças auto adquiridas?

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL OU PRIMÁRIO

Identificar de qual forma o sedentarismo está relacionado a doenças auto adquiridas.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS OU SECUNDÁRIOS

- Conceituar o que é sedentarismo e seus desdobramentos.
- Identificar a relação existente entre o sedentarismo e as doenças auto adquiridas.
- Apontar de qual forma a atividade física pode auxiliar na prevenção destas de doenças relacionadas ao sedentarismo.

3. JUSTIFICATIVA

Tendo em vista que o sedentarismo apresenta como principal característica a inatividade física por um longo período de tempo, fazendo com que o indivíduo tenha um baixo índice calórico por conta da pouca solicitação das estruturas corporais - músculos, ossos, entre outros - para a realização de atividades diárias, esta condição vem atingindo também quase metade da população brasileira e seu índice tende a aumentar ao passar das décadas, principalmente por conta da tecnologia, que ao mesmo tempo que facilita o trabalho do homem o deixa menos disposto a realizar suas tarefas manualmente ou mesmo praticar alguma atividade física em seu tempo de lazer.

O sedentarismo também está amplamente associado à doenças auto adquiridas, ou seja, por conta da pouca utilização corporal o indivíduo encontra-se propenso à adquirir algumas patologias, tais como diabetes tipo 2, hipertensão, obesidade, aumento da taxa de colesterol, problemas articulares, atrofia muscular distúrbios do sono, entre outros. Considerando tais fatores de risco é de suma importância o entendimento de como estas doenças se desenvolvem a partir da condição sedentária do indivíduo, para que este quadro possa ser revertido ou amenizado, assim, proporcionando qualidade de vida para a pessoa que encontra-se sedentária.

Por conta da importância da promoção de qualidade de vida para toda sociedade e também pela contribuição com os estudos referentes a este tema, almeja-se que esta revisão de literatura elucide de forma acadêmica a importância da atividade física na reversão do quadro de indivíduos sedentários, e que também seja um meio de informação acerca da relação do sedentarismo com doenças auto adquiridas e como evita-las.

4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Podemos conceituar o sedentarismo como sendo a inatividade física recorrente, ou seja, um indivíduo sedentário não pratica nenhuma ou pouquíssima atividade física durante sua rotina. O sedentarismo está direta e indiretamente relacionado a diversas doenças auto adquiridas, tais como, hipertensão, obesidade, diabetes tipo 2, atrofia muscular, problemas articulares, entre outros. Por conta disso o profissional de Educação Física deve estar ciente de que ele é o principal mediador da qualidade de vida dos indivíduos, sejam eles sedentários ou não, e também atua na promoção de saúde e prevenção de doenças.

[...] severidade de um vasto número de doenças crônicas. Assim sendo, o exercício físico torna-se uma das ferramentas terapêuticas mais importantes na promoção de saúde e o profissional de Educação Física, o responsável por sua ampla disseminação (GUALANO; TINUCCI. p. 37-43, 2011).

O exercício físico proporciona diversas intervenções no organismo, podendo ser fisiológicas e psicológicas, como liberação de neurotransmissores responsáveis pelas sensações de prazer e felicidade, como endorfina, adrenalina, ocitocina, entre outros, onde estas sensações trazem bem-estar físico e mental. Destaca-se também a importância na questão de socialização, onde, a partir da prática de uma atividade física podemos interagir com outros indivíduos e aumentar o ciclo social. Estes benefícios proporcionados pela atividade física envolvem os pilares relacionados à saúde, tendo em vista que, a Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua saúde como o bem-estar físico, mental e social, não apenas a ausência de doenças. Em virtude disso, podemos afirmar que a atividade física é um dos meios mais eficazes na reeducação de indivíduos sedentários que buscam uma melhor qualidade de vida. As doenças mais relacionadas com o sedentarismo são as cardiovasculares, logo em seguida a diabetes tipo 2, e doenças do trato musculoesquelético e articular.

Dentre elas se destacam: a hipertensão arterial, que acomete 20% da população brasileira adulta; a doença das coronárias, a primeira causa de morte, em nosso país (responsável por mais de 2 milhões de casos de infartos do miocárdio e 214.000 mortes anuais); os acidentes vasculares cerebrais, conhecidos como "derrames cerebrais", terceira causa de morte em nosso país; o *diabetes mellitus* tipo 2, manifestação de 90% dos 8 milhões de diabéticos brasileiros; osteoporose e osteoartrose; vários tipos de câncer, como o de próstata, mama e intestino; obesidade; e doenças pulmonares crônicas (CARVALHO, p. p. xi-xii, 1999).

Para Carlucchi (2013) as mudanças de hábito da população são consideradas comportamentos de risco para o desenvolvimento de doenças, principalmente de ordem cardiovascular, as quais são responsáveis pelas maiores taxas de morbidade e mortalidades no mundo.

Por conta destes fatores, o profissional de Educação Física deve conhecer os riscos destas patologias e também saber como tratá-las, promovendo assim maior qualidade de vida à seus alunos.

5 METODOLOGIA

O presente trabalho será elaborado através de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, que por meio de pesquisas apresentará assuntos relacionados ao sedentarismo e sua relação com doenças auto adquiridas.

Dos locais e ferramentas de busca, serão consultadas revistas de caráter científico que estão disponíveis online pela plataforma de pesquisa Google Acadêmico, e serão selecionados artigos dos últimos 21 anos. Alguns dos autores escolhidos para serem citados foram: Gualano e Tinucci, Gualano e Da Silva.

As palavras chaves utilizadas serão: sedentarismo, doenças auto adquiridas.

Antes de serem selecionados, os artigos deverão ser submetidos a um processo de leitura e análise de conteúdo, com a finalidade de verificar se há relação entre eles e o presente trabalho, e também se os conteúdos abordados poderão possibilitar um auxílio na busca de uma resposta plausível para o estudo do tema.

7. CONCEITUANDO O SEDENTARISMO E A ATIVIDADE FÍSICA

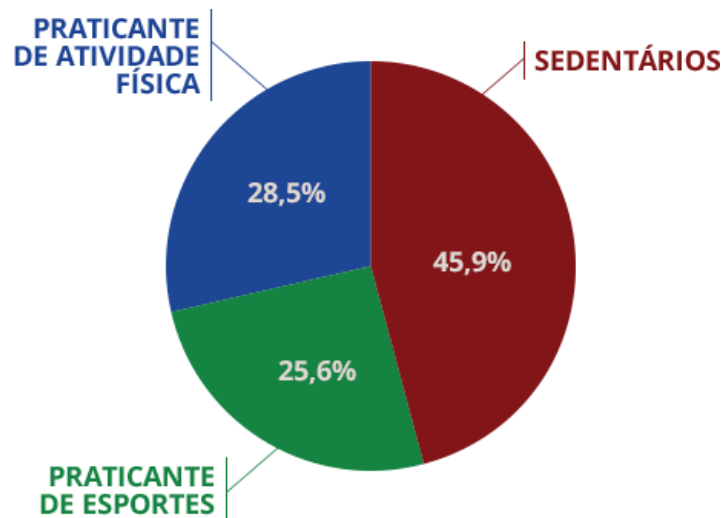
Tendo em vista que o sedentarismo apresenta como principal característica a inatividade física por um longo período de tempo, fazendo com que o indivíduo tenha um baixo índice calórico por conta da pouca solicitação das estruturas corporais - músculos, ossos, entre outros - para a realização de atividades diárias, esta condição vem atingindo também quase metade da população brasileira e seu índice tende a aumentar ao passar das décadas, principalmente por conta da tecnologia, que ao mesmo tempo que facilita o trabalho do homem o deixa menos disposto a realizar suas tarefas manualmente ou mesmo praticar alguma atividade física em seu tempo de lazer.

O sedentarismo também está amplamente associado à doenças auto adquiridas, ou seja, por conta da pouca utilização corporal o indivíduo encontra-se propenso à adquirir algumas patologias, tais como diabetes tipo 2, hipertensão, obesidade, aumento da taxa de colesterol, problemas articulares, atrofia muscular distúrbios do sono, entre outros. Considerando tais fatores de risco é de suma importância o entendimento de como estas doenças se desenvolvem a partir da condição sedentária do indivíduo, para que este quadro possa ser revertido ou amenizado, assim, proporcionando qualidade de vida para a pessoa que encontra-se sedentária.

Uma pesquisa feita pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) para o ano de 2013, coletou informações sobre práticas esportivas e atividades físicas. Ao todo, foram realizadas 8.902 entrevistas. Os dados foram ponderados com base em uma projeção da população brasileira por região, gênero e grupos de idade, de aproximadamente 146.748.000 brasileiros, quantidade equivalente à população entre 14 e 75 anos.

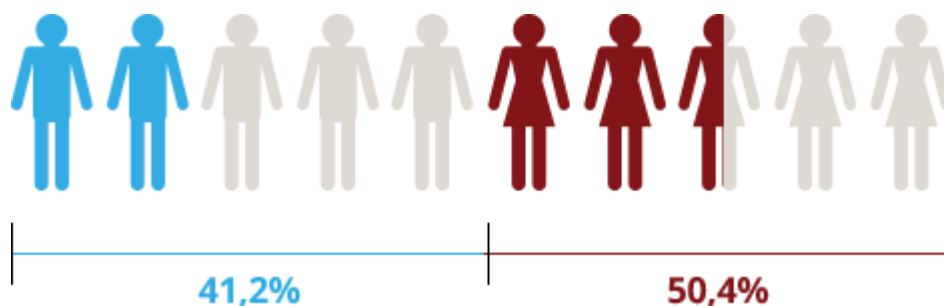
Nas figuras a seguir podemos observar que a porcentagem de sedentários no Brasil representa quase metade da população, e também pode-se observar que o número de mulheres sedentárias é 9,2% a mais do que os indivíduos do sexo masculino.

Figura 1 – Porcentagem de indivíduos sedentários, praticantes de atividade física e esportes no Brasil em 2013



Fonte: <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>

Figura 2 – Sedentarismo no Brasil em 2013 dividido por gênero



Fonte: <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>

Sedentarismo está direta e indiretamente relacionada a diversas doenças auto adquiridas, tais como, hipertensão, obesidade, diabetes tipo 2, atrofia muscular, problemas articulares, entre outros. Por conta disso o profissional de Educação Física deve estar ciente de que ele é o principal mediador da qualidade de vida dos indivíduos, sejam eles sedentários ou não, e também atua na promoção de saúde e prevenção de doenças.

[...] severidade de um vasto número de doenças crônicas. Assim sendo, o exercício físico torna-se uma das ferramentas terapêuticas mais importantes

na promoção de saúde e o profissional de Educação Física, o responsável por sua ampla disseminação (GUALANO; TINUCCI. p. 37-43, 2011).

O exercício físico proporciona diversas intervenções no organismo, podendo ser fisiológicas e psicológicas, como liberação de neurotransmissores responsáveis pelas sensações de prazer e felicidade, como endorfina, adrenalina, ocitocina, entre outros, onde estas sensações trazem bem-estar físico e mental. Destaca-se também a importância na questão de socialização, onde, a partir da prática de uma atividade física podemos interagir com outros indivíduos e aumentar o ciclo social. Estes benefícios proporcionados pela atividade física envolvem os pilares relacionados à saúde, tendo em vista que, a Organização Mundial da Saúde (OMS conceitua saúde como o bem-estar físico, mental e social, não apenas a ausência de doenças. Em virtude disso, podemos afirmar que a atividade física é um dos meios mais eficazes na reeducação de indivíduos sedentários que buscam uma melhor qualidade de vida. As doenças mais relacionadas com o sedentarismo são as cardiovasculares, logo em seguida a diabetes tipo 2, e doenças do trato musculoesquelético e articular.

Dentre elas se destacam: a hipertensão arterial, que acomete 20% da população brasileira adulta; a doença das coronárias, a primeira causa de morte, em nosso país (responsável por mais de 2 milhões de casos de infartos do miocárdio e 214.000 mortes anuais); os acidentes vasculares cerebrais, conhecidos como "derrames cerebrais", terceira causa de morte em nosso país; o *diabetes mellitus* tipo 2, manifestação de 90% dos 8 milhões de diabéticos brasileiros; osteoporose e osteoartrose; vários tipos de câncer, como o de próstata, mama e intestino; obesidade; e doenças pulmonares crônicas (CARVALHO, p. p. xi-xii, 1999).

Para Carlucchi (2013) as mudanças de hábito da população são consideradas comportamentos de risco para o desenvolvimento de doenças, principalmente de ordem cardiovascular, as quais são responsáveis pelas maiores taxas de morbidade e mortalidades no mundo.

Por conta destes fatores, o profissional de Educação Física deve conhecer os riscos destas patologias e também saber como tratá-las, promovendo assim maior qualidade de vida à seus alunos.

8. RELAÇÃO ENTRE SEDENTARISMO E DOENÇAS AUTO ADQUIRIDAS

O sedentarismo é uma situação em que a pessoa não pratica qualquer tipo de atividade física regularmente, além de permanecer muito tempo sentado e não ter disposição para realizar atividades simples do dia a dia, o que tem influência direta na saúde e bem-estar da pessoa, já que aumenta o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e perda de massa muscular. Entre os hábitos considerados inadequados, importante ênfase é dada ao comportamento sedentário por sua alta prevalência nos dias atuais.

O sedentarismo (falta de atividade física regular) é um hábito que afeta de 50% a 80% da população mundial. Isso é reforçado pela dinâmica de vida adotada nos grandes centros que contribui para a automatização de muitas tarefas do dia-a-dia com conseqüente diminuição do gasto energético. No Brasil, apenas 10,8% dos homens e 5,2% das mulheres realizam atividade física três ou mais vezes por semana por, pelo menos, 30 minutos⁷. Sedentário pode ser definido como indivíduos que não realizam 30 minutos ou mais de atividade física de moderada intensidade, cinco ou mais dias da semana (PAES, p. 183-188, 2008).

Dessa forma, devido à falta de prática de exercício e vida pouco ativa, a pessoa sedentária acaba aumentando a ingestão de comidas, principalmente ricas em gorduras e açúcar, o que leva ao acúmulo de gordura na região abdominal, além de favorecer o ganho de peso e aumento da quantidade de colesterol e triglicérides circulantes.

A atividade física está associada a benefícios positivos para a saúde como o controle do peso e de algumas doenças crônicas como hipertensão arterial e diabetes, além da diminuição de risco de ocorrência de outras doenças, como a coronariana. Entre as pessoas idosas a prática de atividade física regular promove o aumento da massa muscular, a melhora do equilíbrio e da marcha, a redução do peso corporal, a melhora da autoestima e da autoconfiança além de melhorar a qualidade de vida e aumentar a expectativa de vida ativa. No entanto, diante do rápido processo de envelhecimento, ainda são escassas as medidas específicas e efetivas de combate ao sedentarismo para as faixas etárias mais avançadas, de forma a contribuir para uma velhice com maior qualidade de vida (PAES, 2008).

A falta de exercício físico pode produzir doenças graves. Entre elas, estão:

Obesidade, caracterizada como o acúmulo de tecido adiposo no corpo, o que resulta em um elevado índice de massa corporal (IMC). Uma dieta pobre em nutrientes (rica em sal, gordura trans e açúcar), pode causar aumento de peso quando associada

à falta de atividade física. As pessoas engordam quando existe um desequilíbrio no balanço energético entre o que se ingere e o gasto calórico.

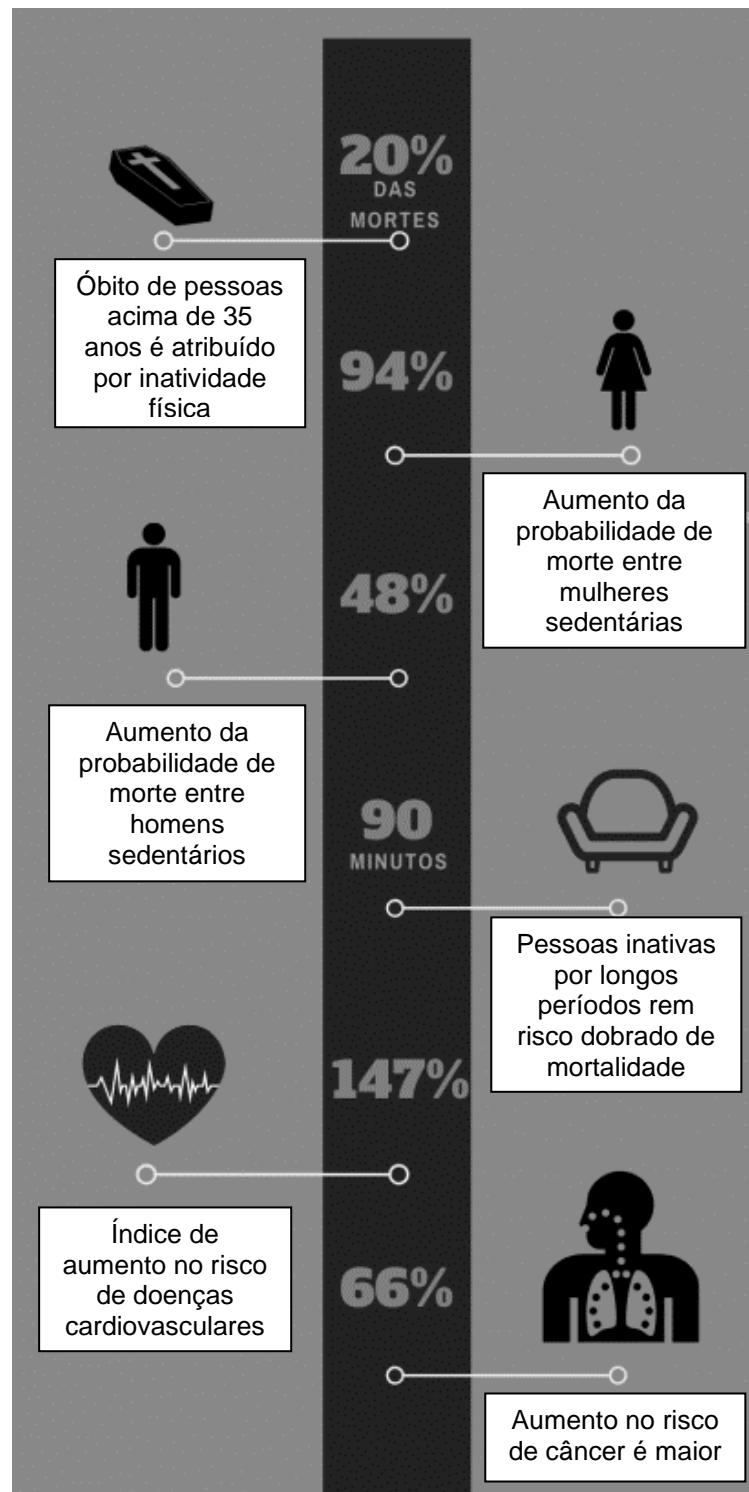
Aumento da Pressão Arterial que é conhecido popularmente como pressão alta, nada mais é do que níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Estresse, tabagismo, altas quantidades de sódio (sal) e álcool são alguns dos motivos que favorecem a evolução da doença. O sedentarismo tem um papel fundamental nisso, uma vez que pessoas sedentárias forçam o coração a trabalhar mais (PAES, 2008).

Depressão, o sedentarismo pode ser um fator de risco para a depressão. O exercício físico constante estimula o organismo a produzir endorfinas; substâncias que propiciam uma sensação de bem-estar.

Para sair do sedentarismo é necessário mudar alguns hábitos vida, tanto relacionados à alimentação quanto à realização de atividades físicas, sendo recomendado que a prática de atividade física comece a ser feita de forma gradual e acompanhada por um profissional de educação física.

O sedentarismo pode ser percebido através de alguns sinais e sintomas que podem surgir como consequência da falta de atividade física, como por exemplo: cansaço excessivo, uma vez que há diminuição do metabolismo já que não são praticadas atividades que promovam a sua ativação; falta de força muscular, já que nem todos os músculos são ativados durante o dia; dor nas articulações devido ao excesso de peso e/ou falta de movimentação da articulação; acúmulo de gordura abdominal e no interior das artérias, pois a energia fornecida pelos alimentos da refeição não é gasta, ficando depositada na forma de gordura no corpo, podendo haver também aumento dos níveis de colesterol e triglicerídeos; aumento excessivo do peso e até mesmo obesidade, em alguns casos, já que não há gasto calórico e/ou de energia; roncos durante o sono e apneia do sono, porque o ar pode passar com dificuldade pelas vias aéreas.

Figura 3: Riscos do sedentarismo



Fonte: <https://www.vidanatural.org.br/o-que-e-sedentarismo/>

Além disso, é possível que o sedentarismo aumente o risco de doenças cardiovasculares, como infarto e AVC, pressão alta e de diabetes do tipo 2, já que é

comum de acontecer resistência à insulina, principalmente quando o sedentarismo é acompanhado por uma alimentação rica em açúcar e alimentos industrializados (PAES, 2008).

9. COMO A ATIVIDADE FÍSICA PODE PREVENIR DOENÇAS RELACIONADAS AO SEDENTARISMO

Algumas doenças auto adquiridas, como diabetes *mellitus*, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemias e as cardiovasculares, seus fatores de risco são importantes causas de morbidade e mortalidade entre adultos e idosos. Em geral, essas doenças são de longa duração, múltiplas, exigem um acompanhamento multidisciplinar permanente, intervenções contínuas e requerem que grandes recursos materiais e humanos sejam despendidos, gerando encargos ao sistema público e social. No Brasil, por exemplo, elas respondem por, aproximadamente, 70% dos gastos assistenciais com a saúde (COELHO, 2009).

Apesar de a hereditariedade ser um fator de grande relevância na determinação da suscetibilidade à doença, o desenvolvimento dessas morbidades se dá, primordialmente, por fatores ambientais e do estilo de vida. Estima-se que 75% dos casos novos de doenças não-transmissíveis poderiam ser explicados por dieta e inatividade física. O baixo condicionamento cardiorrespiratório, a pouca força muscular e o sedentarismo, por exemplo, aumentam em três a quatro vezes a prevalência da síndrome metabólica (COELHO, 2009).

Para combater o sedentarismo é importante ir ao médico para que seja feito uma série de exames clínicos, laboratoriais e de imagem, com a finalidade de avaliar a saúde do paciente como um todo, podendo diagnosticar doenças ou condições predisponentes de forma precoce. geral para que seja possível identificar a presença de alguma doença e indicar se a pessoa pode ou não praticar determinadas atividades físicas e em que intensidade e frequência.

Inicialmente, é recomendado que sejam feitas caminhadas curtas para que o corpo seja estimulado aos poucos e não exista grande impacto sobre as articulações. Dessa forma, ao manter a prática de exercícios, é possível combater as consequências do sedentarismo e promover o bem estar. Além disso, é importante que a pessoa adote hábitos alimentares mais saudáveis, evitando o consumo de alimentos industrializados, refrigerantes e ricos em açúcar, pois assim é possível garantir os benefícios dos exercícios. Veja no vídeo a seguir algumas trocas saudáveis que podem ser feitas e que promovem a saúde:

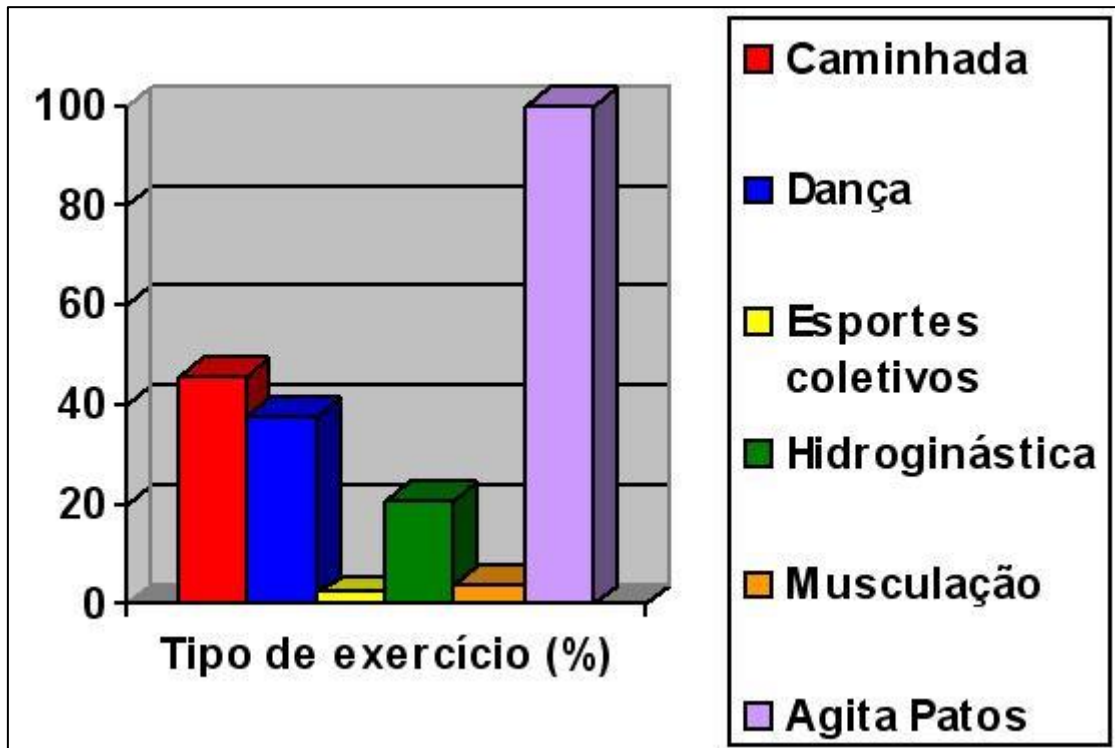
A atividade física e/ou o exercício físico pode atuar na atenção primária, secundária e terciária da saúde. No entanto, embora a maioria dos mecanismos biológicos associados à redução, tanto da morbimortalidade por agravos não-transmissíveis como da incapacidade funcional, pela prática de exercícios físicos, ainda não estejam completamente entendidos, aqueles já estabelecidos tornam evidentes a associação da atividade física com promoção e recuperação da saúde.

Há algumas recomendações para a prática de exercícios são elaboradas ou reformuladas ao longo dos anos, no intuito de auxiliar os indivíduos ou profissionais a iniciar um programa apropriado de exercícios preventivos ou terapêuticos.

A prática de atividade física pode prevenir o surgimento precoce, atuar no tratamento de diversas doenças metabólicas e interferir positivamente na capacidade funcional de adultos e idosos. Os mecanismos que ligam a atividade física à prevenção e ao tratamento de doenças e à incapacidade funcional envolvem principalmente a redução da adiposidade corporal, a queda da pressão arterial, a melhora do perfil lipídico e da sensibilidade à insulina, o aumento do gasto energético, da massa e da força muscular, da capacidade cardiorrespiratória, da flexibilidade e do equilíbrio. Entretanto, existe importante distinção entre atividade física para prevenção de doenças auto adquiridas, para o bom condicionamento físico e para o tratamento de doenças, associada tanto ao tipo quanto à frequência, à intensidade e à duração das atividades realizadas (COELHO, 2009).

A ilustração a seguir corresponde ao estudo que foi realizado com os participantes do Programa Agita Patos nos meses de novembro e dezembro de 2008. O Programa atende 12 locais da cidade de São Paulo e oferece exercícios físicos gratuitamente à população com idade igual ou superior a 40 (quarenta) anos e conta com a presença de aproximadamente 1300 alunos cadastrados.

Figura 4: Índice de preferência de atividade física



Fonte: <https://www.efdeportes.com/efd131/nivel-de-atividade-fisica-dos-idosos.htm>

O gráfico 6 traz informações sobre os participantes entrevistados da pesquisa, 4,1% praticam exercícios físicos regulares a apenas três meses, 6,3% há seis meses e há um ano, 25% há dois anos, enquanto 58,3% dos participantes praticam exercícios de forma regular e contínua há mais de dois anos. Os participantes da amostra relataram que já nos primeiros meses de prática de exercícios físicos regulares notaram diferenças tanto física como psicologicamente (NASCIMENTO et al, 2009).

A prática regular de atividade física apresenta uma relação inversa com risco de doenças crônico-degenerativas e tem um efeito positivo na qualidade de vida e em outras variáveis psicológicas. Países desenvolvidos, por meio de instituições e organizações, têm concentrado seus esforços na área da saúde pública e na prevenção de várias doenças como as coronarianas e hipertensão. Para tanto, tem sido dada ênfase à redução do sedentarismo, mediante planos de adoção de atividade física regular para melhoria da saúde individual e coletiva (OEHLSCHLAEGER, 2004).

10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando todas as referências apresentadas neste trabalho, pode-se concluir que entre os hábitos considerados inadequados, importante ênfase é dada ao comportamento sedentário por sua alta prevalência nos dias atuais.

Destaca-se também que, o sedentarismo é uma situação em que a pessoa não pratica qualquer tipo de atividade física regularmente, além de permanecer muito tempo sentado e não ter disposição para realizar atividades simples do dia a dia, o que tem influência direta na saúde e bem-estar da pessoa, já que aumenta o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e perda de massa muscular.

É evidente que, saber identificar em quais formas o sedentarismo está relacionado a doenças auto adquiridas. Por conta disso foi possível verificar a importância de se ter uma rotina de exercícios físicos, e como o professor de educação física auxilia na promoção da qualidade dos indivíduos, e utilizando a atividade física como fator preventivo para as doenças auto adquiridas.

REFERÊNCIAS

A prática de esportes no Brasil, 2015. Disponível em <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>. Acesso em: 01 de abril de 2021.

CARLUCCHI, Edilaine Monique de Souza et al. Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. **Comun. ciênc. saúde**, p. 375-384, 2013.

CARVALHO, Tales de. Mensagem do presidente eleito: sedentarismo, o inimigo público número um. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 5, n. 3, p. xi-xii, 1999.

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 6, p. 937-946, 2009.

DA SILVA, Joice Elaine Ferreira; GIORGETTI, Kamila Suzan; COLOSIO, Renata Cappellazzo. < b> Obesidade e Sedentarismo Como Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares em Crianças e Adolescentes de Escolas Públicas de Maringá, PR. **Saúde e Pesquisa ISSN 2176-9206**, v. 2, n. 1, p. 41-51, 2009.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 37-43, 2011.

OEHLSCHLAEGER, Maria Helena Klee et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, p. 157-163, 2004.

PAES, MJoelma Oliveira et al. Impacto do sedentarismo na incidência de doenças crônicas e incapacidades e na ocorrência de óbitos entre os idosos do Município de São Paulo. **Saúde Coletiva**, v. 5, n. 24, p. 183-188, 2008.