

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS.

Romero Luiz Silva

Orientadora: Prof. Aldo Coelho Silva

Centro Universitário Claretiano

Resumo:

A adesão de práticas saudáveis, e de um estilo de vida ativo, oportunizam inúmeros benefícios à saúde. Sabe-se que a inatividade física é um fator que tem contribuído para o acréscimo do sedentarismo e seus malefícios relacionados ao bem-estar e saúde do indivíduo. A promoção da saúde, tem sido uma forte ferramenta de estratégia para produção de saúde social, um dos seus artificios é influenciar a melhoria da qualidade de vida urbana, através da prática de exercícios físicos, essa por sua vez mostra-se bastante eficaz na redução de adiposidade corporal, flexibilidade, equilíbrio, queda da pressão arterial, aumento do gasto calórico e de massa muscular, melhora na sensibilidade a insulina e perfil lipídico. Todavia para que isso ocorra, é necessário haver programas de intervenção, com base na prática de exercício físico, e que sejam de acessível adesão e manutenção. Este estudo a partir de uma revisão de literatura, tem como propósito discutir a importância da adoção da prática de exercícios físicos, analisar e seus benefícios quanto a prevenção de doenças.

Palavras-chave: Exercício físico; Promoção da saúde; Qualidade de Vida.

Introdução:

As doenças e agravos não transmissíveis (DANT) retratam maioria das causas de morbimortalidade no Brasil e no mundo. Dentre elas as principais doenças encontradas nas populações são hipertensão arterial, artrite, doenças coronarianas, diabetes, câncer e doenças respiratórias. As DANTs são doenças multifatoriais, e têm em comum fatores comportamentais de risco modificáveis, e não modificáveis. Dentre os fatores comportamentais de risco modificáveis destacam-se o tabagismo, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, a obesidade, as dislipidemias (determinadas principalmente pelo consumo excessivo de gorduras saturadas de origem animal), a ingestão insuficiente de frutas e hortaliças e o sedentarismo.

Estimativas da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que as DANTs já são responsáveis por 58,5% de todas as mortes ocorridas no mundo e por 45,9% da carga global de doença, constituindo um sério problema de saúde pública, tanto nos países ricos quanto nos de média e baixa renda.

Há vários indícios que mostram que ao exercitar-se, o indivíduo adota um posicionamento assertivo em relação a outros fatores de risco, buscando um estilo de vida mais saudável.

Buscar um programa de treinamento físico, aliado a uma boa alimentação, juntamente com a prática de exercícios regularmente, proporciona diversos benefícios à saúde. De fato, o papel da prática de atividade física na manutenção da saúde e da qualidade de vida dos indivíduos é amplamente reconhecido na literatura. A prática de atividade física em níveis suficientes mostra-se capaz de auxiliar na prevenção de doenças ou atenuar seus efeitos em indivíduos em que essas doenças já se façam presentes (Organização Pan-Americana da Saúde; 2003). Atualmente, o Ministério da Saúde adota para a população brasileira a recomendação, proferida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), de prática de atividade física. Sugere-se prática mínima de 150 minutos por semana de atividade de intensidade moderada ou equivalente (75 minutos de atividade de intensidade vigorosa) 8,9. Estimativas globais indicam que a prática insuficiente de atividade física seja responsável por cerca de 3,2 milhões de mortes ao ano (5,5%) 10, respondendo como causa, dentre outras, de 6% das doenças cardíacas, 7% dos casos de diabetes tipo II, 10% de cânceres de mama e 10% de cânceres de cólon 11.

Metodologia:

Trata-se de uma revisão de literatura, seu levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados SciELO, e também foram realizadas: busca manual em periódicos, pesquisa em resumos e estudos da Organização Mundial da Saúde, bem como, busca nas referências descritas nos estudos selecionados e a utilização de material não-publicado (pré-print).

Análise e Considerações Finais:

Constata-se por meio deste estudo que, a prática de exercício físico é de suma importância para melhoria da qualidade de vida da população em geral, e gera inúmeros benefícios como o controle de doenças crônicas, a ver pelo Diabetes e Hipertensão. Deste modo é necessário que o profissional de saúde recomende, oriente e encoraje, para que um estilo de vida mais ativo e saudável seja seguido. É necessário espalhar a mensagem de que a prática de exercícios físicos regularmente, traz benefícios tanto para o corpo, quanto para a mente, e fazer com que seja direcionada a todas as pessoas.

É preciso esclarecimento e conscientização social, de que nunca é tarde para mudar hábitos e aderir condutas saudáveis, produzindo assim um novo olhar para os exercícios físicos e gerando mais saúde e qualidade de vida.

Referências:

STEIN, RICARDO Atividade física e Saúde Pública - Serviço de Cardiologia, Hospital de Clínicas de Porto Alegre – UFRGS, Porto Alegre, RS, Brasil 1999.

Pereira DS, et al. A atividade física na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. RGS. 2017 nov; 17

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.

Política de saúde no Brasil. In: MOTA, A. E. et al. *Serviço Social e Saúde: formação e trabalho profissional*. São Paulo: OPAS: OMS: Ministério da Saúde, 2006.

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.

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.