

# OS BENEFÍCIOS NA SAÚDE COM ATIVIDADES FÍSICAS: UMA REVISÃO LITERÁRIA

Pablo Pasa<sup>1</sup>

**RESUMO:** A maioria dos países em desenvolvimento, grupo do qual faz parte o Brasil, mais de 60% dos adultos que vivem em áreas urbanas não praticam um nível adequado de exercício físico. Esse problema fica mais claro quando se leva em conta os dados do censo de 2000, que mostram que 80% da população brasileira vive nas cidades. Os indivíduos mais sujeitos ao sedentarismo são: mulheres, idosos, pessoas de nível sócio-econômico mais baixo e os indivíduos incapacitados. Observou-se que as pessoas reduzem, gradativamente, o nível de atividade física, a partir da adolescência.

**Palavras-chave:** bem-viver, comunidade urbana, sedentarismo, riscos de saúde

## THE BENEFITS IN HEALTH WITH PHYSICAL ACTIVITIES

**ABSTRACT:** The majority of developing countries a group of which Brazil is a part, more than 60% of adults living in urban areas do not practice an adequate level of physical exercise. This problem becomes clearer when we take into account data from the 2000 census, which show that 80% of the Brazilian population lives in cities. The individuals most subject to the sedentary lifestyle are: women, the elderly, people of lower socioeconomic level and individuals with disabilities. It was observed that people gradually reduce the level of physical activity from adolescence.

**Key words:** Well-living, urban community, sedentary lifestyle, health risks

---

<sup>1</sup> Pablo Pasa. Analista de Sistema. pablopasa@bk.ru

## INTRODUÇÃO

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000) a saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, além de atividades mental e social, que terá como resultado os diversos benefícios à saúde. No Brasil, a falta de atividade física, ou seja, o sedentarismo, é um problema que vem assumindo grande importância. Dados revelam que 70% da população mundial é sedentária e pode desenvolver obesidade, doenças cardíacas e diabetes. O estilo de vida atual pode ser responsabilizado por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral, as principais causas de morte em nosso país. Em todo o mundo observa-se um aumento da obesidade, o que se relaciona pelo menos em parte à falta da prática de atividades físicas. É o famoso estilo de vida moderno, no qual a maior parte do tempo livre é passado assistindo televisão, usando computadores, jogando videogames, entre outros (OMS, 2000).

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, sendo que essas mudanças de hábitos resultam num ambiente propício para a inatividade física e juntamente com alimentação excessiva e errônea para um estilo de vida incorreto (SAMULSKI, 2000).

A prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde é vista como importante aliada contra as consequências que parecem ser bastante claras e aparece como um dos fatores de maior probabilidade ao desenvolver doenças crônicas degenerativas. Esses resultados são debatidos frequentemente entre os profissionais na área da saúde e amplamente documentados na literatura atual (FARIA JÚNIOR et al., 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.

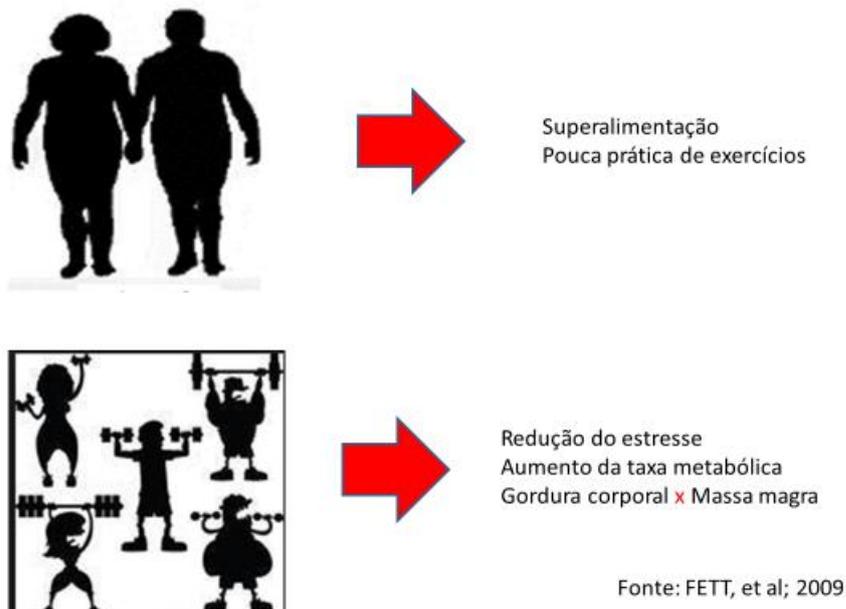
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### *Recomendações globais para a prática de exercícios físicos*

Na prática, é recomendado que todo e qualquer programa de exercício físico inicie com um período maior ou menor de adaptação, já que toda experiência nova requer aclimatação gradual. Um período variável entre uma e quatro semanas costuma ser suficiente. É por demais importante que a escolha do tipo de atividade física a ser desenvolvida seja feita de acordo com o gosto do participante. Dessa forma, ao serem respeitados os princípios da adaptação e da individualidade biológica, a aderência à prática regular da atividade física passa a ser facilitada. A intensidade recomendada deve variar, na maioria das vezes, entre 60 e 85% da frequência cardíaca máxima prevista para idade (calcula-se FC máxima em batimentos por minuto como sendo 220 menos a idade). Na prática, pode-se utilizar a escala de percepção do esforço de Borg10 ou simplesmente procurar exercitar-se de forma que o indivíduo se sinta como fatigado, mas não exausto. Para determinados tipos de atividades, como a caminhada ou a corrida, o uso do "teste da conversa" pode servir como bom parâmetro. Exercitar-se em intensidade que permita conversação, mesmo que uma leve dispnéia esteja presente, dá uma ideia subjetiva do grau leve a moderado do esforço (GUEDES et al., 1995).

Até poucos anos atrás preconizava-se que, para fins de promoção de saúde, a atividade física deveria ser obrigatoriamente de caráter contínuo. Sessões de três a cinco vezes por semana, com duração variável entre 20 e 60 minutos, faziam parte da maioria das prescrições de exercício. Hoje em dia recomenda-se que toda criança e todo adulto ocupem 30 minutos ou mais do seu dia em atividades físicas de intensidade moderada. Atividades intermitentes, sejam elas de caráter ocupacional, tarefas do dia-a-dia ou ainda realizadas no lazer, fornecem benefício cardiovascular significativo. Por exemplo, 15 minutos de atividades aeróbias em um determinado período do dia acrescidos de outros 15 minutos em outro horário ao longo das mesmas 24 horas parecem ser adequados, em se tratando de prevenção primária (GUEDES, 2005).

Diferentes estudos sugerem que as atividades rítmicas aeróbias e/ou anti-gravitacionais, em que a contração de grandes grupos musculares está presente, são aquelas que trazem os maiores benefícios. Exercícios como caminhada, corrida, ciclismo, natação, hidroginástica, futebol, tênis, voleibol e basquete são exemplos dignos de nota (Figura 1).



**Figura 1. A importância do exercício físico na saúde das pessoas. Fonte: Fett et al. 2009.**

### *Qualidade de vida relacionada à saúde*

Atualmente é bem 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 do sobrepeso/obesidade parecem ser bastante claras. As pessoas obesas têm maiores probabilidades de vivenciar mais doenças crônicas, desde uma simples “falta de ar” à presença de veias e varicoses 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).

Sabe-se que o único meio de prevenir os males da inatividade é ter algum grau de atividade física e mental, não durante um mês mas durante toda a vida e que a saúde é, na maioria das vezes, um fator que podemos controlar e que podemos prevenir o surgimento de doenças.

### *Vantagens das atividades físicas*

As pessoas ativas apresentam vida mais intensa, apresentam mais vigor, resistem mais as doenças e permanecem em forma. São mais autoconfiantes, menos deprimidas e

estressadas. Uma pessoa ativa, tem tendência a ter o seu peso dentro da faixa normal e mantê-lo com mais facilidade e por mais tempo do que a pessoa sedentária. A pessoa ativa apresenta pressão arterial e frequência cardíaca mais baixa do que o sedentário tanto em repouso quanto em atividade, desta forma, o ativo suporta por mais tempo o exercício enquanto o sedentário tem certas limitações cardiovasculares e tem maior VO<sub>2</sub> (volume de oxigênio pulmonar) e suporta atividades de longa duração com mais facilidade, além de ajudar a combater maus hábitos como o fumo, entre outros (PLUBMed, 1996).

Na ausência de exercícios físicos diários, o corpo torna-se depósito de tensões acumuladas e, sem canais naturais de saída para essas tensões, nossos músculos tornam-se fracos e tensos. O ideal é praticar atividade física durante toda a vida mas, independentemente disto, pode-se recuperar uma existência mais saudável e gratificante em qualquer idade, conforme Figura 2.

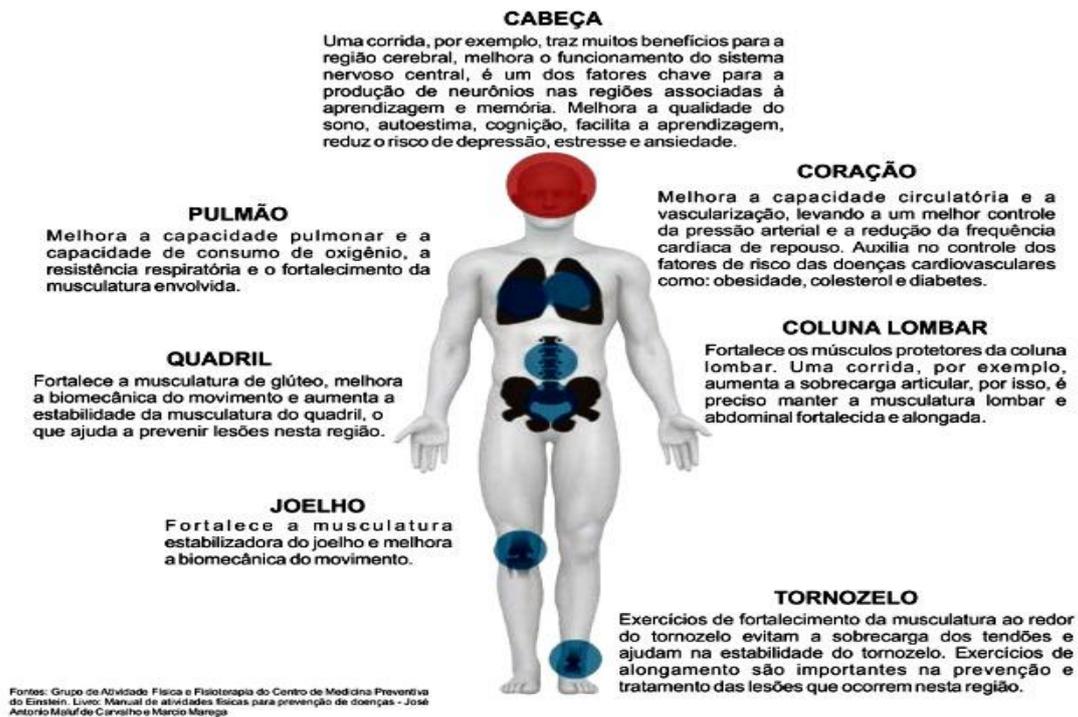


Figura 2. Benefícios das atividades físicas para o ser humano. PLUBMed. 1996.

*“A prática regular de atividade física (...) é fundamental para minimizar o risco de incubação e desenvolvimento precoce de doenças crônico - degenerativas, consequentemente possibilitando uma longevidade com maior qualidade de vida”. (Glaner,2003)*

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, conseqüentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e más hábitos alimentares, sendo um dos maiores problemas e gasto com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos (GUEDES, 2012).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É possível concluir que a prática de atividades físicas, de maneira contínua e regular, pode propiciar uma maior autonomia para o desempenho das atividades diárias e uma melhor qualidade de vida. A inatividade pode causar grandes prejuízos, acelerando o decréscimo da sua capacidade funcional e tornando-o mais dependente, incapacitando-o para as tarefas do dia a dia.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORG, G. Perceived exertion as an indicator of somatic stress. *Scand J Rehabil Med* 1970; 2:92-8.

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.

FETT, C. A.; FETT, W. C. R. PADOVAN, G. J. e MARCHINI, J. S. Lifestyle changes and risk factors for non-communicable chronic diseases and immune system of sedentary women. *Revista de Nutrição*, v.22, n.2, p.245-255, 2009.

GLANER, MF. Importância da aptidão física relacionada à saúde. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 5 (2), 2003, 75-85

GUARDA, F. R. B. Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos. Fundação de Educação Superior de Olinda, Pernambuco, Brasil. *Rev. Pam-Amoz Saúde*, 2010.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. *Exercício na promoção da saúde*. Londrina: Midiograf, 1995.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. de.; STANGANELLI, L. C. R. Fatores de risco cardiovasculares em adolescentes: indicadores biológicos e comportamentais. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 86, n. 6, p. 439-450, 2005.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. 10ª revisão. São Paulo: EdUSP, V.1. 2000. 1191p.

PLUBMed. *Physical Activity and Cardiovascular Health*. NIH Consensus Conference. *JAMA* 1996; 276:241-6.

SAMULSKI, D. M; NOCE, F. A importância da atividade física para a 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.

WARD, A, MALLOY, P, RIPPE, J. Orientação para prescrição de exercícios para as populações normal e cardíaca. In: Hanson P. *Clínicas cardiológicas: Exercícios e o coração*. Philadelphia: WB Saunders, 1987;5:199.