



Atividade física e sua importância para adultos e crianças.

Autor(res)

Luiz Henrique Alves Dos Santos
Aline Ferreira Alves
Pablo Fraga Alexandre
Victor Martins Aguilar Escobar
Thiago Santos Da Silva
Leonardo Domingues Ramos
Lucas Prestes

Categoria do Trabalho

3

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

Atualmente, a inatividade física tem se tornado uma preocupação cada vez maior entre jovens e adultos devido à era tecnológica em que vivemos. Com o aumento do tempo gasto em atividades conectadas, as pessoas tendem a se acomodar e se esquecem da importância de praticar atividade física. Estudos indicam que a falta de atividade física pode estar relacionada ao desenvolvimento de doenças coronarianas, alguns tipos de câncer, osteoporose, doenças pulmonares e doenças mentais crônicas. A prática regular contribui tanto para a aptidão física, prevenindo e retardando algumas doenças, como também desempenha um papel importante no aspecto psicológico. A problemática abordada é a falta de consciência e adoção de um estilo de vida ativo, inclusive entre os jovens e adultos. Como propostas incentivadora, promover a prática desde a infância até a fase adulta através de campanhas educativas e fácil acesso a locais apropriados para a prática das atividades.

Objetivo

O presente estudo tem como objetivo descrever o impacto da atividade física na vida das pessoas, ressaltando sua importância quando praticada regularmente, além de destacar aspectos significativos na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos que são ativos fisicamente desde a infância até a fase adulta.

Material e Métodos

A pesquisa realizada consistiu em uma revisão de literatura qualitativa e descritiva. Foram utilizados dados de artigos bibliográficos acadêmicos, sites, livros e revistas de esportes publicados nos últimos dez anos. As fontes consultadas incluíram a Biblioteca Virtual do Ministério da Saúde, Campo do Saber, Public Knowledge Project, Efdesportes, Google Acadêmico, SciELO, Rev Bras Ativ Fís Saúde, entre outras. A pesquisa teve como objetivo reunir e analisar criticamente a literatura existente sobre o tema, a fim de fornecer uma visão abrangente do impacto da atividade física na vida das pessoas e sua relação com a melhoria da qualidade de vida.

Resultados e Discussão



Segundo estudos realizados por Gallo et al. (1995) e Rolim (2005), a atividade física tem o potencial de retardar ou até mesmo reverter um quadro patológico em andamento. Além disso, uma pesquisa conduzida em parceria pelas Universidades de Radboud, na Holanda, e de Edimburgo, na Grã-Bretanha, descobriu que exercícios físicos podem ajudar na retenção do conhecimento. Outros estudos recentes mencionados por Barbosa (2003) e Bankoff (2008) têm demonstrado que os benefícios da atividade física para a promoção da saúde não dependem necessariamente de longas horas de exercício. É possível obter resultados positivos com a prática de exercícios de forma contínua ou cumulativa, em sessões de trinta minutos por dia, em intensidade moderada. Matsudo et al. (2001) afirma que ela também é uma forma de reduzir os efeitos do envelhecimento.

Conclusão

A prática regular de atividade física está associada ao menor risco de evolução de doenças crônicas e psicológicas. Com base nesses resultados, sugere-se que políticas públicas e programas de promoção da saúde priorizem a inclusão da atividade física desde a infância, incentivando a prática regular, diversificada e prazerosa. Conclui-se que a atividade física estimulada desde a infância até a fase adulta tem impacto positivo na melhora da qualidade de vida, bem-estar e mental do indivíduo.

Referências

ALVES, J. G. B. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, v. 3, n. 1, p. 5–6, 2003. CYRINO, Edilson. et al. Guia de atividade física para a população brasileira, Brasília: Editora MS, 2021. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf Acesso em: 14 de Mai de 2023.

FILHO, Ruben. Algumas considerações sobre atividade física. Revista Digital - Buenos Aires - Año 17 - Nº 175 - Dezembro de 2012.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. BIS. Boletim do Instituto de Saúde, São Paulo, n. 47, p. 76–79, 2009. DOI: 10.52753/bis.2009.v.33831. Disponível em: <https://periodicos.saude.sp.gov.br/bis/article/view/33831> Acesso em 14 de Mai 2023.

LAZZOLI, J. K. et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 4, n. 4, p. 107–109, ago. 1998. Nº5 p. 345-349, Out 2014.
entre outras fontes.