Impacto do Sedentarismo sobre indicadores de saúde em adultos jovens e idosos

Autor(res)

Rafael Benito Mancini
Isaque Beserra Da Silva

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

Os indivíduos que não cumprem as recomendações necessárias para serem classificadas como ativos, se mostra fortemente estabelecida para o desenvolvimento de DCNTs expostas no presente estudo, expondo a redução de determinadas DCNTs e benefícios à saúde. Nos casos de pessoas portadoras de alguma doença crônica não transmissível, a adoção do estilo de vida mais saudável, relacionado a prática de atividades físicas, traz consigo benefícios relacionados à redução da taxa de mortalidade (Rodrigues, 2022). Nos portadores de diabetes tipo 2, câncer, hipertensão, doenças renais crônicas e dores lombares , que são algumas das doenças mais comuns, como resultado do cumprimento das recomendações, que são de pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica por semana, de moderada a vigorosa intensidade, além de atividades voltadas para o fortalecimento muscular em 3 dias da semana para os indivíduos que se enquadram nesse grupo.

Objetivo

Verificar a associação entre os indivíduos insuficientemente ativos com doenças crônicas não transmissíveis.

Material e Métodos

Foi utilizado uma revisão literária de 30 artigos entre os anos de 2020 a 2025, que apresentavam métodos e resultados significativos dentro do objetivo do presente estudo. Os artigos selecionados estão presentes nos sites da PubMed, Vigitel, Scielo e Google Acadêmico, onde foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: Doenças crônicas, nível de atividade física, insuficientemente ativos. Contendo 1 quadro com os quantitativos dos trabalhados e relacionados ao tema.

Resultados e Discussão

Dentre os fatores relevantes que apresenta na relação entre as pessoas insuficientemente ativas, vimos que as barreiras socioeconômicas que muitos indivíduos enfrentam para conseguir aderir as recomendações de atividade física necessária, além dos problemas

fisiológicos, barreira essa que contribui
significativamente para o sedentarismo populacional cada vez maior, algo muito
preocupante, sabendo que essa taxa só aumentou com o passar dos anos, pela falta de espaços adequados para se exercitar ou praticar esportes, ambientes seguros, para que as pessoas possam realizar a mudança de hábito, e falta de incentivo para os pacientes que já possuem algum tipo de DCNT, precisa-se que de uma política pública vigorosa e promover mais recursos e motivações às pessoas, pois sem esse apoio e incentivo mais rigoroso não será o suficiente.

Conclusão

Dentre tantos fatores relevantes, se mostra inegável a associação de
indivíduos insuficientemente ativos para o aumento das prevalências associadas a doenças crônicas não transmissíveis, evidenciando as consequências da falta da atividade física como um dos meios mais acessíveis para tratar e prevenir quadros como hipertensão, diabetes tipo 2, câncer, obesidade e a notável dor lombar que demonstrou diminuição devido a mudança no comportamento sedentário prolongado.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular

Referências

Villanego F, Naranjo J, Vigara LA, Cazorla JM, Montero ME, García T, Torrado J, Mazuecos A. Impact of physical exercise in patients with chronic kidney disease: Sistematic review and meta-analysis. Nefrologia (Engl Ed). 2020 May-Jun;40(3):237-252. English, Spanish. doi: 10.1016/j.nefro.2020.01.002. Epub 2020 Apr 15. PMID: 32305232.

AraújoH. V., FariasI. de O., & ReisB. C. C. (2022). A importância da mudança do estilo de vida em pacientes portadores de doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão de literatura. Revista Eletrônica Acervo Médico, 12, e10359.

DA SILVA, Alanna Gomes et al. Avaliação do alcance das metas para a prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis e da implementação de programas comunitários de atividade física no Brasil. 2021.

FONSECA, Caio Cangussu et al. Avaliação das barreiras à prática de atividade física em pacientes com diferentes doenças crônicas não transmissíveis. Revista Médica de Minas Gerais , v. 5, pág. 39-46, 2021.