

PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA: uma revisão sistemática

Sabrina Talita Teotônio Bezerra¹, Jocilda de Azevedo Rodrigues e Ramos², Karla Karolline Barreto Cardins³, Janaína Reis Menezes⁴, Claudia Santos Martiniano⁵, Cyrus Dalva da Silveira Barros⁶

¹UEPB/Enfermagem, Rua Presidente João Pessoa N:55,58135000, Esperança-PB. sabrina_talita@msn.com

²UFCG/Psicologia, jocildarodrigues@hotmail.com

³UFCG/Enfermagem, karla_karolline@hotmail.com

⁴UFCG/Medicina, jana-reis@hotmail.com

⁵UEPB/Enfermagem, cmartiniano@ibest.com.br

⁶Medicina, cyrusdalva@hotmail.com

Resumo - Por estar a prática de exercícios físicos intimamente relacionada com a saúde, esta deve ser considerada uma estratégia para modificar os riscos de surgimento de doenças e agravos à população. O presente trabalho possui o objetivo de realizar uma revisão da literatura sobre a prática de atividade física no mundo contemporâneo. Trata-se, pois de um estudo de natureza bibliográfica consubstanciada na literatura pertinente ao tema. Apesar de estudos comprovarem que a prática de atividade física é essencial para uma vida saudável, melhorando a qualidade de vida e diminuindo os índices de doenças crônicas, mais de 60% da população adulta mundial não realiza exercícios físicos de maneira regular. Desse modo práticas corporais devem ser estimuladas para todas as faixas etárias, através de campanhas e programas de saúde voltados para a educação das pessoas sobre estas práticas, principalmente no ambiente de trabalho, pois este se torna uma barreira para as práticas corporais na modernidade.

Palavras-chave: Saúde. Atividade física. Saúde pública.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Introdução

A atividade física atualmente vem grande destaque nos debates que envolvem questionamentos relacionados às condições de saúde. A prática de atividade física esteve presente desde os primórdios da humanidade, e de acordo com a história de sua origem percebemos sua presença desde o período pré-histórico, no qual o homem para sua sobrevivência realizava caças, corridas e lutas, ou seja, era ativo fisicamente. Com a evolução do homem, a atividade física começou a ser empregada na modalidade de ginástica, pode-se perceber este fato bem evidente na Antiga Grécia, com os relatos da história, treinamentos para guerras e gladiadores, jogos olímpicos, entre outros. No início da Idade Contemporânea, surge na Europa a atividade física nas modalidades de dança, jogos e ginásticas (PITANGA, 2002).

Por definição, atividade física é todo e qualquer movimento produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais,

com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mental e social, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde (MATSUDO et al, 2001). Por estar a prática de exercícios físicos intimamente relacionada com a saúde, esta deve ser considerada uma estratégia para modificar os riscos de surgimento de doenças e agravos à população. Inúmeros estudos evidenciam atualmente sua importância, produzindo efeitos saudáveis nos indivíduos que a praticam de maneira regular. Os benefícios são inúmeros para o ser humano, envolvendo uma melhoria fisiológica, psicológica e social.

Um estilo de vida sedentário interfere na qualidade de vida do indivíduo podendo, associada a outros fatores, produzir efeitos deletérios nas suas condições de saúde como: aumento da incidência de diabetes e de doenças cardíacas, contribuindo portanto, para a elevação da morbi-mortalidade por doenças crônicas. Há ainda uma relação entre atividade física e sono: a prática da atividade física é um fator favorável a melhoria da qualidade do sono, tendo como itens analisados a latência de sono, profundidade do sono e o alerta matutino (MELLO et al, 2000).

Por estar a prática de exercícios físicos intimamente relacionada com a saúde, esta deve ser considerada uma estratégia para modificar os riscos de surgimento de doenças e agravos à população. Inúmeros estudos evidenciam atualmente sua importância, produzindo efeitos saudáveis nos indivíduos que a praticam de maneira regular. Evidenciando, portanto, a relevância de estudos voltados para o desenvolvimento de atividades físicas, incentivando a sua prática destacando a sua importância na saúde.

Portanto, a prática de atividades físicas acarreta benefícios biopsicosociais, envolve o ser humano como um todo, proporcionando um bem-estar geral do indivíduo, atuando tanto na prevenção de doenças como no tratamento e no controle de certas patologias, principalmente as crônicas.

O presente trabalho possui o objetivo de realizar uma revisão da literatura sobre a prática de atividade física no mundo contemporâneo, frente as dificuldades do dia-a-dia, para uma boa saúde e proporcionar uma discussão sobre a temática.

Metodologia

Trata-se, pois de um estudo de natureza bibliográfica consubstanciada na literatura pertinente ao tema. Conforme Marconi e Lakatos (2008) a pesquisa bibliográfica compreende oito etapas operacionais distintas que viabilizam o desenvolvimento do trabalho científico, quais sejam: escolha do tema, elaboração do plano de trabalho, identificação, localização, compilação, fichamento, análise e interpretação e redação.

Desse modo seguiremos as orientações das referidas autoras no que concerne aos passos metodológicos. Após escolha e delimitação do conteúdo a ser investigado elaborou-se provisoriamente um Plano de Trabalho contemplando a estrutura de todo o estudo científico: introdução, desenvolvimento e conclusão. Nessa etapa procurou-se elaborar de forma clara e simples o assunto, delimitando-o e contemplando aspectos acerca de sua importância com ênfase na problemática e justificativa que permeiam a temática. Além disso, nesse momento processou-se a elaboração da metodologia empregada bem como a formulação lógica do trabalho e posterior construção de um resumo completo e sistematizado relacionado à argumentação desenvolvida anteriormente.

Subseqüentemente a esta fase, deu-se início a etapa de identificação, que corresponde ao processo de reconhecimento do assunto pertinente ao tema em estudo, e a etapa de

localização das obras que interessavam. Para tanto, foi realizado um levantamento do material bibliográfico sobre a temática do trabalho proposto a partir de uma extensa revisão de literatura, incluindo fontes impressas e *on-line*, a exemplo de livros, monografias e artigos de periódicos.

Posteriormente, procurou-se compilar, reunir de forma sistemática o material pesquisado. As referências *on-line* foram obtidas a partir de artigos científicos disponíveis na internet.

Concluído esta etapa foram realizados fichamentos envolvendo toda a bibliografia disponibilizada inicialmente e considerada relevante e pertinente ao objetivo proposto para o estudo. Por meio de uma leitura atenta e minuciosa de cada material, foram extraídas citações indiretas de acordo com suas respectivas referências.

Tendo em vista à viabilização da referida pesquisa, processou-se a análise e interpretação do material bibliográfico a partir da elaboração de um texto preliminar contemplando-se os pontos principais do estudo proposto.

Vale ressaltar que foram levados em consideração as observâncias éticas dispostas no Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem – Resolução 311/2007 do Conselho Federal de Enfermagem, no que se refere à elaboração de trabalhos científicos

Resultados

Percebe-se que a prática regular de atividade física é considerada como sendo fator fundamental no que concerne aos aspectos positivos relacionados à saúde. Um baixo nível de atividade física pode desencadear alterações fisiológicas negativas no nosso organismo que, por conseguinte contribuirá na elevação das taxas de mortalidade, aumentar os riscos de hospitalização e de problemas psicossociais, o que pode resultar em custos elevados para a saúde pública (FONTES, 2009).

A prática regular de atividades físicas reflete-se na redução de diversos dos fatores de risco para inúmeras doenças, como, por exemplo, doenças cardiovasculares; têm efeitos positivos na qualidade de vida e se relaciona inversamente com o aparecimento de doenças crônico-degenerativas.

Sabe-se que diversos estudos epidemiológicos associam o aumento dos níveis de atividade física com a redução da mortalidade geral e por doenças cardiovasculares em indivíduos adultos e idosos. Portanto, são necessários projetos e ações estruturadas e participativas entre os profissionais e a população,

promovendo a saúde desta no que se refere à prática de atividade física e a conseqüente diminuição do sedentarismo. Assim, esforços devem concentrar-se em conhecer as barreiras e fatores que facilitam e dificultam a adesão e manutenção dos indivíduos aos programas de exercício.

Os benefícios da atividade física não se resumem apenas a saúde física, abrange também a saúde mental, ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, bem como na capacidade de lidar com problemas e com o estresse, além de auxiliar a manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima e o tratamento da depressão, (ZAMAI *et al*, 2009).

Discussão

A prática de exercícios físicos e a saúde estão diretamente relacionados, inúmeros estudos evidenciam atualmente sua importância, produzindo efeitos saudáveis nos indivíduos que a praticam de maneira regular. É considerada como uma estratégia para modificar os riscos de surgimento de doenças e agravos à população, por influenciar em um novo estilo de vida nas pessoas que se tornam ativas no exercício físico (FONTES; VIANNA, 2009).

Todavia, apesar de estudos comprovarem que a prática de atividade física é essencial para uma vida saudável, melhorando a qualidade de vida e diminuindo os índices de doenças crônicas, mais de 60% da população adulta mundial não realizam exercícios físicos de maneira regular (JAMAI *et al*, 2009). No mundo contemporâneo as pessoas estão em busca constante de um aprimoramento profissional, tentando atingir melhores condições de trabalho e remuneração, ou seja, ocupam seu tempo em busca destes objetivos. E como conseqüência disto, o tempo disponível para atividades extras é destinado não para a prática física, pois para estas pessoas que passam o dia trabalhando, este tipo de atividade são consideradas desgastantes, portanto, procuram atividades que lhes proporcionem relaxamento, como: assistir televisão, sair com a família, navegar na internet ou, simplesmente descansar (PALMA, 2000). O que consiste um grande problema para a saúde na modernidade, pois indica o aumento da prevalência do sedentarismo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o sedentarismo seja responsável, anualmente no mundo, por milhões de mortes. Assim, incorporar práticas saudáveis que possam

trazer benefícios à população é um dos desafios impostos a toda a estrutura da atenção básica.

Sabe-se que diversos estudos epidemiológicos associam o aumento dos níveis de atividade física com a redução da mortalidade geral e por doenças cardiovasculares em indivíduos adultos e idosos (COELHO *et al*, 2009). Portanto, são necessários projetos e ações estruturadas e participativas entre os profissionais e a população, promovendo a saúde desta no que se refere à prática de atividade física e a conseqüente diminuição do sedentarismo. Assim, esforços devem concentrar-se em conhecer as barreiras e fatores que facilitam e dificultam a adesão e manutenção dos indivíduos aos programas de exercício.

Conclusão

Diante o que foi exposto enfatizamos que a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida. Entretanto, devido às questões da modernidade as pessoas não levam em consideração a relevância da temática.

Com isso, práticas corporais devem ser estimuladas para todas as faixas etárias, desde os primeiros anos do indivíduo até as mais avançadas, através de campanhas de saúde voltadas para a educação da população sobre estas práticas. Pode-se observar isso nas atividades desenvolvidas nos Programas de Saúde da Família implantados nas Unidades Básicas de Saúde da Família, como nos grupos de gestantes, idosos, hipertensos e diabéticos; e também nas voltadas para as escolas.

Referências

- MARCONE, Mariana de Andrade. LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia do trabalho científico: Procedimentos Básicos, Pesquisa Bibliográfica/ Projeto e Relatório, Publicações e trabalhos científicos**. 7 ed. 2 reimpr. São Paulo: Atlas, 2008.
- MATSUDO, Sandra Mahecha. MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. NETO, Turíbio Leite Barros. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Rev Bras Med Esporte _ Vol. 7, Nº 1 – Jan/Fev, 2001. Disponível em: <http://www.rodrigoborges.com/pdf/reabilitacao_12.pdf>. Acessado em 25/06/2010.
- MELLO, Marco Túlio. FERNANDEZ, Ana Cláudia. TUFIK, Sérgio. **LEVANTAMENTO EPIDEMIOLÓGICO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA CIDADE DE SÃO**

PAULO.<<http://www.scf.unifesp.br/artigos/levantamento%20epidemiologico%20atividade%20fisica.doc>>. Acessado em 20/07/2010.

- PALMA, Alexandre. **Atividade física processo e saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão da literatura.** Rev. paul. Educ. Fis. , São Paulo, 14 (1): 97-106, jan. jun.2000. Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v14%20n1%20artigo8.pdf>>. Acessado em 15/05/2010.

- PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia, atividade física e saúde.** Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v.10 n.3 p. julho 2002. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/463/489>>. Acessado em 15/05/2010.

- ZAMAI, Carlos A.; BANKOFF, Antônia D. P.; SILVA, Josias F.; DAVID, Luciana T.; SILVA, Telma T. R.; DIAS, Cristiano; MILER, Jussara. **Concepções sobre a prática de atividades físicas e saúde na educação física e esportes.** Rev. Facul. Educ. Fis. da UNICAMP, Campinas, v.7, n.3, p.86-99, set./dez. 2009. Disponível em: <<http://www.mendeley.com/research/concepcoes-sobre-prtica-atividades-fsicas-e-sade-na-educao-fsica-e-esportes/>>. Acessado em 15/05/2010.