

SEDENTARISMO: A DOENÇA NO SÉCULO XXI

LAMPERT, Amanda Durante¹
SANTA HELENA, Jaíne Raiana²
VIEIRA, Nathália³
DAL SOTO, Ubiridiana Patrícia⁴
RAFAELLI, Alexandra Franchini⁵

INTRODUÇÃO

O sedentarismo é caracterizado pela falta de atividade física do ser humano em toda sua amplitude, fazendo com que a saúde da pessoa entre em declínio e esteja mais suscetível ao surgimento de doenças relacionadas.

Devido ao aumento do número de idosos na população brasileira, surge uma preocupação com a saúde dos mesmos, e sabendo da importância da prática de atividades físicas para reduzir os índices de doenças relacionadas com o sedentarismo, algumas políticas têm sido adotadas para que o mesmo possa ser prevenido em todas as faixas etárias.

Faz-se importante atribuir qualidade de vida a essa população, que não só tem possibilidades de viver mais, porém merece viver com qualidade, dignidade e principalmente, estimulando a auto-estima para a superação de pequenos desafios (SANTARÉM, 2002)

A pesquisa intitulada Sedentarismo: a doença no século XXI foi desenvolvida em consideração ao grande avanço da doença nesse século. O objetivo é analisar a importância dos exercícios e atividades físicas para o bem estar e o envelhecimento saudável dos idosos no município de Vista Gaúcha/RS.

DESENVOLVIMENTO

¹ Estudante do primeiro ano do Ensino Médio Politécnico da E. E. E. Médio Érico Veríssimo – R/S

² Estudante do primeiro ano do Ensino Médio Politécnico da E. E. E. Médio Érico Veríssimo – R/S

³ Estudante do primeiro ano do Ensino Médio Politécnico da E. E. E. Médio Érico Veríssimo – R/S

⁴ Professora da FAI-Faculdades e Vice- diretora da E. E. E. Médio Érico Veríssimo – R/S

⁵ Professora da Pedagogia da FAI-Faculdades e Diretora da E. E. E. Médio Érico Veríssimo – R/S

Nos dias de hoje, com o tipo de vida que levamos, com mais conforto, mais facilidades proporcionado pelas tecnologias, o estilo de vida mais ativo tem sido modificado por meio dos comportamentos inadequados, ou seja, hoje estamos mais parados, dentre eles encontram-se a prática insuficiente de atividade física e os comportamentos sedentários, o qual traz consequências para saúde e qualidade de vida das pessoas, principalmente as pessoas idosas.

Sabemos que nesta fase da vida surgem doenças, que prejudicam o seu bem estar.

Do ponto de vista funcional, a população de indivíduos chamados “da terceira idade” caracteriza-se, entre outros aspectos, por um decréscimo do sistema neuromuscular, verificando-se a perda de massa muscular, debilidade do sistema muscular, redução da flexibilidade, da força, da resistência e da mobilidade articular, fatores que, por decorrência, determinam limitação da capacidade de coordenação e de controle do equilíbrio corporal estático e dinâmico. (REBELATTO et al, 2006, p.2).

A atividade física proporciona mudanças no estilo de vida dos idosos, pois evita uma vida inativa ou sedentária e o aparecimento de doenças características da terceira idade.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal decorrente de contração muscular, com dispêndio energético acima do repouso que, em última análise, permite o aumento da força física, flexibilidade do corpo e maior resistência, com mudanças, seja no campo 30 da composição corporal ou de performance desportiva. A prática de atividade física regular demonstra a opção por um estilo de vida mais ativo, relacionado ao comportamento humano voluntário, onde se integram componentes e determinantes de ordem biológica e psicossócio-cultural. (BATISTA et al, 2003, p.2).

Segundo Carvalho (1995) “o papel da atividade física evitando e ajudando a tratar doenças muito frequentes e graves como as doenças das coronárias, a hipertensão arterial, a diabetes mel/itus e algumas formas de câncer”. Assim a atividade física tem representado um fator de grande importância no que se diz respeito à qualidade de vida, não só relacionada à saúde, em todas as faixas etárias, mas também esta associada com outras capacidades, dentre elas: a sensação de bem-estar, maior entusiasmo para viver, diminuição dos riscos para doenças como obesidade, pressão alta e diabetes. Com isso percebem-se os benefícios para a saúde e bem-estar decorrentes da prática regular de atividade física.

As atividades físicas também podem ajudar a prevenir doenças cardíacas, a melhorar o humor devido à liberação de endorfina, hormônio que causa sensação de bem estar, ajudando a aumentar a funcionalidade do sistema imunológico acarretando benefícios cardiovasculares e facilitando, ainda, o controle da obesidade (BENEDETTI *et al.*, 2003)

O problema é que os idosos nem sempre realizam atividades físicas como destaca Guimarães (2008):

Apesar das vantagens da atividade física, uma grande parte da população idosa é inativa ou se exercita em níveis insuficientes para alcançar resultados satisfatórios para a saúde. Com isso, doenças associadas ao estilo de vida sedentário têm se tornado importante problema de saúde pública mundial. (GUIMARÃES *et al.*, 2008).

Ainda segundo Guimarães (2008) se faz necessário a prática de atividades físicas na vida de idosos, pois a mesma está associada a uma redução do nível de risco ao qual cada pessoa está sujeita durante a vida, sendo necessárias algumas recomendações, a fim de melhorar a condição física e desenvolver atitudes favoráveis a esse tipo de atividade.

Assim destaca Rodrigues (2005), idosos que praticam atividade física regularmente apresentam menos casos depressivos, principalmente quando realizada em grupo de pessoas com idade ou patologias semelhantes, onde ocorre grande socialização e surgem novos interesses e novas amizades.

Desta forma o presente trabalho procurou pesquisar como está a qualidade de vida dos idosos do município de Vista Gaúcha – RS, entender para depois desenvolver ações que visam a conscientização da importância da atividade física com responsabilidade na vida dos mesmos.

METODOLOGIA

Os caminhos metodológicos utilizados para a formação do projeto tiveram base em leituras de artigos científicos, livros digitais, sites online, e principalmente em uma entrevistas de pesquisa com idosos da cidade de Vista Gaúcha – RS abordando as questões da frequência de exercícios e atividades físicas praticadas, analisando se os mesmos são portadores de doenças, buscando redirecionar a mesma a uma comprovação

de que as pessoas que envelhecem praticando exercícios e atividades físicas conseguem ter um envelhecimento mais saudável.

RESULTADOS

O projeto teve início devido a grande falta de informação sobre sedentarismo na sociedade, que hoje é considerado um comportamento incorreto dos hábitos da vida moderna. O alto crescimento da tecnologia facilitou a vida do homem moderno, mas ao mesmo tempo o deixou inativo, que acaba por fazer pouco ou nenhum esforço para realizar suas tarefas.

Podemos atestar que os exercícios e atividades físicas de baixa/média frequência de gasto energético são os mais praticadas entre os entrevistados, dos 14 exercícios propostos no questionário apenas 6 deles são praticados alguma vez por semana, durante a visita a casa dos entrevistados, percebemos a preocupação dos mesmos a um envelhecimento saudável, mas mesmo assim não possuem uma rotina adequada.

Com um estudo de campo realizado no município de Vista Gaúcha no dia 02/06/2016, com 12 habitantes de 58 anos a 84 anos, podemos concluir que a falta de exercícios físicos e atividades física estão presentes de forma significativa no município. Dos 14 exercícios propostos no questionário apenas 6 deles são praticados diariamente, ou alguma vez por semana.

Assim podemos atestar que os exercícios de média/baixa frequência de gasto energético são os mais praticadas entre os entrevistados. Muitos adultos com idades entre 65 anos ou mais, gastam em média, 10 horas ou mais por dia sentado ou deitado, tornando-os o grupo etário mais sedentário na sua faixa etária idosa. Aumentando em um alto grau sua inatividade, com maiores taxas de quedas, obesidade, e doenças cardíacas.

Há fortes evidências de que as pessoas que estão ativas têm um menor risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2, alguns tipos de câncer, depressão e demência. Do ponto de vista ortopédico melhora a mobilidade articular, alongamento e flexibilidade, e aumentando muito a resistência física para exercícios.

Das 12 pessoas entrevistadas 75% sofrem de dores musculares, que são causas frequentes do sedentarismo que é a sobrecarga muscular, o fato de não beber água suficiente ou de não praticar algum exercício diariamente fazem com que os músculos atrofiem, causando assim mais lesões e dores em todo o corpo. As evidências na

literatura são claras quanto à relação positiva entre o tempo despendido em comportamentos sedentários e o risco à saúde dos idosos.

Dessa forma o assunto sedentarismo esta muito presente no século XXI, principalmente por existir uma alta falta de informações sobre o tema, gerando casa vez mais envelhecimentos precoces. Conscientizar as pessoas da suma importância de praticar exercícios ou atividades físicas, juntamente com as informações necessárias pode mudar os hábitos saudáveis da vida das pessoas.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Daniele Costa. **Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal.** Revista Brasileira de Saúde Materno-Infantil, Recife, v. 3, n. 2, abr./jun. 2003.

BENEDETTI, T. B.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L. T. **Exercícios físicos, autoimagem e autoestima em idosos asilados.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. v. 5, n. 2, p. 69 – 74, 2003.

CARVALHO, I. **Fatores de risco.** IN. Brasil. Ministério da saúde. Atividade física e saúde. Brasília, Ministério da saúde/MEC, 1995.

GUIMARÃES et al. **Efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa saúde da família.** Fitness Performace Jornal, Rio de Janeiro, v.7, n.1, dez. 2008.

SANTAREM, Jose Maria. **Bases Fisiológicas do Exercício, na saúde, na doença, e no envelhecimento.** 2002, Disponível em www.saudetotal.com

SANTOS, Rafaela Gomes dos, MEDEIROS Jéssica Cristina, **Comportamento Sedentário em Idosos: Uma Revisão Sistemática.** Virtuoso Júnior | Motricidade © Edições Desafio Singular 2015, vol. 11, n. 3, pp. 171-186

REBELATTO, José Rubens, **Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres**

idosas. Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v. 10, n. 1, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php>. Acesso em: 19 abr. 2016.

RODRIGUES, A. C. F. et al. **Depressão no idoso.** Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, 2005. Disponível em: www.infomed19.famerp.br Acesso em: 10 agosto 2016.