

A importância da atividade física para o combate ao sedentarismo e obesidade nos jovens do DF.

Arthur Augusto Vasconcelos Machado [1]

Arthur Galvão Vieira Santos [2]

Luís Felipe Izídio Kutscher [3]

Pedro Braga Kzam [4]''

Resumo

Este artigo científico visa demonstrar a importância da atividade física para o jovem, no combate a obesidade, e como ela é prejudicial para a vida. Logo, foi utilizado o método de pesquisa bibliográfico para a solução da problemática. Como solução, conseguimos provar que atividades físicas solucionariam a nossa problemática, sendo ela o combate a obesidade e ao sedentarismo, tendo como base os tópicos 2, 3 e 4.

Palavras-chave: Obesidade, sedentarismo, jovens, Distrito Federal, OMS, IBGE

Abstract

This scientific article aims to demonstrate the importance of physical activity for young people, in the fight against obesity, and how it is harmful to life. The bibliographic research method was used to solve the problem. As a solution, we were able to prove that physical activities would solve our problem, which is the fight against obesity and sedentary lifestyle, based on topics 2, 3 and 4.

Keywords: obesity, sedentary, teens, Federal District,

1. INTRODUÇÃO

A obesidade e o sedentarismo nos jovens do DF vêm crescendo e afetando cada vez mais, com isso é inevitável não falarmos neste assunto de extrema importância. Desta forma, a devida patologia revela doenças crônicas como intolerância à glicose, colesterol elevado, doenças cardiovasculares, problemas nas articulações, entre outras.

O mundo tecnológico acarretou uma profunda transformação na vida das pessoas, principalmente na pandemia. Ademais, as pessoas que se mantinham ativas, hoje são sedentárias. Então, a diminuição nas práticas físicas e a má alimentação (fast-food), associada com o uso contínuo de smartphones, computadores e outras tecnologias trazem inúmeros riscos à saúde. Outrossim, atualmente a sociedade mundial ainda permanece estagnada em um momento histórico de incontrolável morbidade, fruto de um sedentarismo jamais visto.

Os pais que por ser um exemplo para os jovens, filhos em geral, os adultos estimulam implicitamente que as crianças sejam sedentárias, mas não somente pelo conceito de sedentarismo, mas entrando em um aspecto pedagógico, a grande maioria dos pais tentam suprir a sua ausência ocasionada pelo trabalho e pela falta de vontade em se relacionar com os filhos, gerando um misto de incompetência e necessidade de suprir de alguma maneira essa falha oferecendo cada vez mais brinquedos que estimulam excessivamente a individualidade, o egoísmo e o sedentarismo conferido, por exemplo por vídeo game e outras tecnologias.

2. OBESIDADE

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), obesidade é o excesso de gordura corporal, em quantidade que determine prejuízos à saúde, o que causa uma série de consequências maléficas para o indivíduo, como por exemplo o aumento do risco de hipertensão arterial, aumento do colesterol, aumento de triglicerídeos, diabetes, apneia do sono e acúmulo de gordura no fígado. Segundo o site O Globo, a obesidade acontece principalmente

durante a fase pré-escolar. Portanto, a principal causa da obesidade é a nutrição insuficiente ou excessiva.

Para manter um peso ideal, as calorias devem estar em equilíbrio com a energia consumida durante o dia. Consequentemente, quando há muita comida e baixa atividade energética, ocorre o acúmulo de gordura, o que causa a obesidade na maioria dos casos. Nesse sentido, a grande preocupação não é o aspecto estético, mas sim a quantidade de crianças e jovens que apresentam um excesso de peso físico, e acabam sofrendo bullying nas escolas ou nos mais diversos ambientes sociais. Segundo a Agência Brasil, em 2021, quase seis em cada 10 brasileiros estão acima do peso, o que é justificado pela grande época de pandemia que a população mundial passou, o que ratifica os problemas de sedentarismo, tendo em vista que a sociedade não podia sair de casa, devido aos protocolos de isolamento social. Porém, globalização trouxe muitos benefícios e malefícios.

Entre os malefícios, estão os fastfoods, que basicamente são comidas baratas, de má qualidade nutricional e cheias de gordura, que muitas vezes seduzem os jovens. Isso nos leva a acreditar que a prática de atividade física desde a mais tenra idade traz muitos benefícios, não apenas físicos, mas também psicológicos, já que libera endorfina no organismo, e pode ajudar a pessoa a controlar melhor as doenças crônicas. Além disso, a atividade física melhora o desenvolvimento motor, graças ao qual o jovem tem uma vida melhor.

2.1 OBESIDADE JUVENIL

De acordo com a fundação Fiocruz, cerca de 15% das crianças e 8% dos adolescentes sofrem com problemas de obesidade, o que é causado e impulsionado pelo consumo excessivo de alimentos gordurosos, como por exemplo hambúrgueres e batatas fritas. A alimentação para alguns jovens serve como um escape da realidade, servindo para aliviar a ansiedade em alguns casos, o que pode desencadear transtornos psicológicos, como a anorexia e bulimia, além da depressão, justamente por causa da insatisfação com o próprio corpo. A obesidade também recebe influência de questões genéticas, no qual os genes do pai e da mãe do jovem irão influenciar diretamente no biotipo da pessoa.

O indivíduo é severamente afetado por problemas físicos e emocionais, dentre os emocionais estão eles: hipertensão arterial, diabetes (principalmente a tipo 2), alterações no colesterol, doenças hepáticas e biliares, problemas ortopédicos e câncer, já os problemas emocionais são principalmente: ansiedade, baixa autoestima, depressão e transtornos alimentares como a compulsão.

3. SEDENTARISMO

O sedentarismo é um modo de vida, além de ficar muito tempo sentado, sem vontade de realizar atividades simples do dia a dia, exercício físico pouco frequente de qualquer tipo, afeta diretamente a saúde e o bem-estar. Com isso, devido à falta de exercícios e pouca vida ativa, pessoas sedentárias acabam aumentando sua ingestão alimentar, principalmente alimentos ricos em gordura e açúcar, fazendo com que o organismo tenha dificuldades para controlar o açúcar, colesterol e triglicerídeos, aumentando o risco de obesidade, doenças cardiovasculares doença e diabetes.

De acordo com a OMS, o Brasil é o país mais sedentário da América Latina, ocupando a quinta posição no ranking mundial. Segundo o IBGE (Instituto Nacional de Geografia Estatística), uma média de 47% dos brasileiros se encontra em estado de sedentarismo. Assim, especificamente nos jovens de 11 a 17 anos o sedentarismo no Brasil ultrapassa os 83%. Para se considerar uma pessoa sedentária, tem-se que gastar menos de 2.220 calorias por semana. Entre os principais sintomas estão: dores nas articulações, acúmulo de gordura no abdômen e intra-arterial, desenvolvimento de apnéia do sono, aumento dos roncos durante o sono e o principal, cansaço excessivo.

Existem tipos de sedentarismo, o nível 1 consiste em uma pessoa apenas fazer uma caminhada em seu cotidiano, apenas isso, o nível 2 é quando por exemplo uma pessoa vai ao mercado e carrega algumas sacolas e nada mais, e dificilmente separa um tempo para realizar atividade física, o nível 3 é quando a pessoa faz o possível para evitar tais situações que envolvam algum tipo de esforço físico, já o nível 4 e último, consiste em quando a pessoa nem

lembra mais quando foi a última vez que realizara atividade física, passando o dia todo sentado ou deitado em sua cama.

Para evitar um estilo de vida sedentário, recomenda-se fazer pelo menos 30 minutos de atividade física pelo menos 3 vezes por semana. Logo, é de vital importância se lembrar, que este conselho se aplica não apenas a pessoas obesas, mas também a pessoas magras que podem ter os mesmos problemas devido ao estilo de vida sedentário e à falta de hábitos saudáveis. Portanto, um dos motivos do sedentarismo da adolescência é justamente a falta de incentivo durante a infância, principalmente dos pais.

4. ATIVIDADES FÍSICAS

Para a OMS, atividade física é considerada como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requerem gasto de energia, incluindo atividades físicas que podem ser trabalhadas durante o trabalho, execução de tarefas domésticas, jogos, viagens e em atividades de lazer. Segundo o site MinhaSaúde, atividade física é tudo aquilo que é feito no dia a dia com o corpo, ou seja, é qualquer movimento realizado, desde limpar a casa, subir escada ou caminhar com o cachorro.

Porém, há uma grande diferença entre atividade física e exercício físico, enquanto a atividade física é qualquer movimento realizado no dia a dia, exercício físico é alguma atividade programada, com objetivos específicos. A atividade física traz muitos benefícios para nossa mente e corpo. Por isso, todos os profissionais de saúde recomendam essas atividades, já que desta forma as atividades físicas podem prevenir no desenvolvimento de hipertensão e diabetes, controlam os níveis de colesterol, pode ser uma aliada no combate a depressão e ansiedade.

A atividade física é um fator importante na vida diária das pessoas por promover benefícios psíquicos, físicos e cognitivos à saúde, independentemente da idade e do gênero, podendo ser praticada em forma de desporto ou lazer.

4.1 ATIVIDADES FÍSICAS NO COMBATE A OBESIDADE

A atividade física é de suma importância, tanto para a perda de peso, como para a manutenção de peso dos jovens. Pronk e Wing (1994) e Pavlou et al (1989), citados por Bouchard (2003), concluíram que a atividade física é um essencial fator para a manutenção do peso em longo prazo.

A atividade física é outro fator que combate e previne a obesidade jovem. Alves (2003) nos leva a acreditar que: ser fisicamente ativo desde a infância apresenta muitos benefícios, não só na área física, mas também nas esferas social e emocional, e pode levar a um melhor controle das doenças crônicas da vida adulta. Os exercícios aeróbicos são fundamentais no auxílio do processo de perda de peso corporal, com isso Mcardle e Col (2000) colocam: as atividades ideais consistem em exercícios aeróbios contínuos realizados com grandes grupos musculares que comportam um custo calórico de moderado a alto, como caminhada rápida, corrida, pular corda, ciclismo natação.

De acordo com Souza e Virtuoso Jr os programas para controle de peso devem combinar com a restrição moderada do consumo energético em conjunto com a realização de exercícios específicos para a perda de gordura. Conforme Fernandez et al, os exercícios mais eficazes para a perda de gordura são os exercícios aeróbios e os exercícios contra resistência.

4.2 ESPAÇOS ADEQUADOS PARA ATIVIDADE FÍSICA NO DF

A realização de atividades físicas regulares diminui o risco de diversas doenças como diabetes, hipertensão, depressão, entre outras. Além disso, as atividades são muito importantes no auxílio do controle de peso, na melhora da resistência física, no desenvolvimento fisiológico, na força muscular, na flexibilidade e no desempenho motor. Assim, o Distrito

Federal possui diversos locais para a realização da prática de atividades físicas gratuitas e pagas para a população. Entretanto, para a democratização do exercício físico, no DF existem parques, centros olímpicos e paraolímpicos chamados de COPs, quadras poliesportivas e pontos de encontros comunitários (PECs) distribuídos em vários lugares, além de ginásios poliesportivos que estão localizados em algumas unidades federativas.

Contudo, os espaços públicos destinados para as atividades físicas devem ter condições estruturais adequadas, como fácil acesso, bons equipamentos e a manutenção regular para que não haja acidentes. Outro ponto importante é a quantidade de locais próximo à natureza, como os parques, as praças e as PECs, que trazem a vantagem dos exercícios serem feitos ao ar livre e à luz do sol. Outrossim, a segurança também é um fator que deve ser levado em consideração na hora da execução da atividade. É interessante frequentar os locais que tenham bastantes pessoas ou que tenham companhia.

Dessa forma, esses locais se tornam uma alternativa para o aumento na frequência do número de pessoas que não tem acesso a lugares privados para a realização de atividades físicas, promovendo a melhora da qualidade de vida populacional. Logo, na ausência de espaços públicos próximos ou em espaços danificados, é fundamental entrar em contato com o governo para troca, construção ou manutenção do local. Entretanto, não é aconselhável fazer caminhadas ou corridas em acostamentos de rodovias. De acordo com a notícia sobre o Dia Mundial do Combate ao Sedentarismo feita em março de 2022 pelo Correio Brasiliense, Giselle Ferreira, secretária de Esporte do DF, aponta que:

“Brasília é convidativa à prática esportivas. Com avenidas largas, vários parques urbanos e políticas públicas de inserção ao esporte, nos mantemos no primeiro lugar entre as UFs na prática esportiva”.
(CORREIO BRASILIENSE, 2022)

A Secretaria de Esporte e Lazer do estado investe em obras e projetos voltados às práticas de atividades físicas com a construção e manutenção de espaços públicos. Assim, o Distrito Federal possui estruturas que favorecem e estimulam o exercício físico da sociedade.

Considerações Finais

Diante do exposto, são inegáveis os prejuízos advindos da obesidade e do sedentarismo. Logo, a falta de incentivo à educação alimentar, como também a cultura de consumo de embutidos, favorece o ganho calórico de milhares de pessoas no DF. Por conseguinte, é de suma importância que as práticas de consumo de alimentos processados exageradamente diminuam drasticamente, e que haja mais campanhas de educação alimentar, tanto em escolas, por meio de aulas e momentos com os estudantes, como nos espaços de interação social.

- **Referências:** MARTINS, Rafaela; VARELLA, Drauzio; SANTOS, Vanessa Sardinha dos; UNIMED; Ministério da Saúde; Júnior, Ricardo de Lima Oliveira Bezerra, Soares, Francijânio de Souza; Monique Edilaine de Souza Carlucci, Alípio, José Garcia Gouvêa, Paula Ana de Oliveira, Dorneles, Joseane da Silva Angélica Capellari Menezes Cassiano, Mari, Rose Bennemann; Minha Saúde.

CORREIO BRASILIENSE. **Xô, sedentarismo: DF tem maior percentual de praticantes de atividade física do país.** Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/cidades-df/2022/03/4992069-sedentarismo-df-tem-maior-percentual-de-praticantes-de-atividade-fisica-do-pais.html>. Acesso em: 19 ago. 2022.

ESTADÃO. Quais são os riscos causados pelo sedentarismo? Disponível em: <https://summitsaude.estadao.com.br/saude-humanizada/quais-sao-os-riscos-causados-pelo-sedentarismo/>. Acesso em: 19 ago. 2022.

BRASIL ESCOLA. Importância das atividades físicas. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>. Acesso em: 19 ago. 2022.

UNIMED CURITIBA. **Sedentarismo atinge 47% dos brasileiros.** Disponível em: <https://www.unimedcuritiba.com.br/noticias/sedentarismo-atinge-47-dos-brasileiros#:~:text=Para%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20da,ainda%20mais%20alarmante%3A%2084%25>. Acesso em: 19 ago. 2022.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. **06/04 Dia mundial da atividade física.** Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/06-4-dia-mundial-da-atividade-fisica/#:~:text=A%20OMS%20define%20atividade%20f%C3%ADsica,e%20em%20atividades%20de%20lazer>. Acesso em: 19 ago. 2022

<https://minhasaude.proteste.org.br/atividade-fisica-e-exercicio-fisico/> Acesso em: 19 ago. 2022

<https://www.even3.com.br/anais/amplamentecursos/237737-a-importancia-da-atividade->

[fisica-no-combate-a-obesidade-infantil/](#) Acesso em: 19 ago. 2022

EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A QUALIDADE DE VIDA. (LEONARDO JUNIO GOLDNER, 2013)

<https://www.correiobraziliense.com.br/cidades-df/2022/03/4992069-sedentarismo-df-tem-maior-percentual-de-praticantes-de-atividade-fisica-do-pais.html> . Acesso em: 19 ago. 2022.

<https://summitsaude.estadao.com.br/saude-humanizada/quais-sao-os-riscos-causados-pelo-sedentarismo/> . Acesso em: 19 ago. 2022.

<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>. Acesso em: 19 ago. 2022.

https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/obesidade_sedentarismo_fatores_risco_cardiovascular.pdf. Acesso em: 19 ago. 2022.

<https://www.unimedcuritiba.com.br/noticias/sedentarismo-atinge-47-dos-brasileiros#:~:text=Para%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20da,a%20mais%20alarmante%3A%2084%25> Acesso em: 19 ago. 2022. Acesso em: 19 ago. 2022

<https://bvsmms.saude.gov.br/06-4-dia-mundial-da-atividade-fisica/#:~:text=A%20OMS%20define%20atividade%20f%C3%ADsica,e%20em%20atividades%20de%20lazer> Acesso em: 19 ago. 2022

<https://bvsmms.saude.gov.br/06-4-dia-mundial-da-atividade-fisica/#:~:text=A%20OMS%20define%20atividade%20f%C3%ADsica,e%20em%20atividades%20de%20lazer>. Acesso em: 19 ago. 2022

<https://minhasaude.proteste.org.br/atividade-fisica-e-exercicio-fisico/>. Acesso em: 19 ago. 2022.