

## CARACTERIZAÇÃO DO SEDENTARISMO E A IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES

FABIO MARINHO FREIRE<sup>1</sup>

CESAR GUILHERME VIANA COLEHO<sup>2</sup>

VANESSA VALÉRIA MIRON<sup>3</sup>

CATI RECKELBERG AZAMBUJA<sup>4</sup>

### RESUMO

O sedentarismo atinge uma parcela significativa da sociedade moderna, em função das pessoas não praticarem níveis mínimos de atividade física recomendada. O fato é que a evolução da sociedade tem tornado a população cada vez mais sedentária, diminuindo a necessidade de realizar atividade física. Máquinas, cirurgias plásticas e dietas da moda, estão substituindo a prática de exercícios físicos, porém negligenciando os efeitos benéficos para a saúde. O presente estudo teve como objetivo caracterizar o sedentarismo através da revisão de literatura e apresentar a importância da atividade física. Para isso, foi realizado um levantamento bibliográfico, com pesquisa nas principais bases científicas. Concluindo-se, dessa forma, a relação do sedentarismo com diversas doenças, e a contribuição da prática de atividade física regular para a melhora de diversos componentes relacionados à saúde.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: marinhofmf@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: gui\_roraima@hotmail.com

<sup>3</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: vanessavmiron@gmail.com

<sup>4</sup> Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistadosul.edu.br

## INTRODUÇÃO

A inatividade física é um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna, sobretudo quando considerado que cerca de 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física (GUALANO e TINUCCI, 2011).

O termo “sedentarismo” tem se mostrado problemático e controverso quanto a sua conceituação e para tentar esclarecer o assunto, torna-se importante fixar duas expressões aplicadas ao movimento físico: atividade física e exercício físico. Segundo Caspersen et al. (1985), atividade física pode ser considerada como qualquer movimentação corporal, enquanto que o exercício físico é uma atividade física sistemática que tem como objetivo a melhoria e a manutenção dos componentes da aptidão física.

Diversos estudos têm apresentado resultados sobre a prevalência do comportamento sedentário da população mundial e, um dos problemas referentes à caracterização do sedentarismo diz respeito aos critérios adotados para tal. Entre esses se encontra a utilização do MET (equivalente metabólico), o gasto energético inferior a 1.000 kcal/semana e, inclusive auto-relato por meio da aplicação de questionários sobre a prática de atividades físicas na vida diária e exercícios físicos (VARO et al., 2003; MASSON et al. 2005).

O fato é que a evolução da sociedade tem levado à instalação de um quadro onde a população necessita, cada vez menos, de atividade física. Máquinas, cirurgias plásticas e dietas da moda, estão substituindo a prática de exercícios físicos, mas negligenciando os efeitos benéficos para a saúde. Ademais, segundo Mota (2012), nos últimos anos surgiram diversos estudos sobre os efeitos negativos do sedentarismo, principalmente em relação ao gasto energético total que pode ser avaliado pela termogênese de atividades sem exercício (*NEAT-Non Exercise Activity Termogenesis*), onde o autor conclui que o dispêndio energético total pode ser muito variável, como evidenciado no exemplo em que a variação no gasto energético entre dois adultos de tamanho semelhante chegou até 1500 Kcal/dia.

Para muitos entendidos a prática de atividade física regular pode contribuir para a melhoria de diversos componentes relacionados à saúde, como força, resistência muscular e cardiorespiratória, flexibilidade e composição corporal, Essas modificações podem favorecer, sobretudo, o controle da adiposidade corporal, bem como a manutenção ou melhoria da capacidade funcional e neuromotora, facilitando o desempenho em diversas tarefas do cotidiano (MORRIS, 1994; MORTON et al., 1994). Portanto, O objetivo deste trabalho foi caracterizar o sedentarismo, ressaltando a importância da atividade física sob os diferentes enfoques retratados na literatura.

## **METODOLOGIA**

O estudo foi realizado como procedimento para a pesquisa acadêmica na disciplina de Exercícios Físicos para Populações Especiais, especificamente para os Sedentários, utilizando-se de análise de artigos científicos relacionados ao assunto e produção textual.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No Brasil, recentemente, dados da pesquisa Vigitel do Ministério da Saúde, em 2009, consideraram a frequência da prática de atividade física suficiente no lazer e a frequência da condição de inatividade física. Conforme descrito por Palma (2010), o inquérito telefônico considerou a prática de pelo menos 30 minutos diários de atividade física leve ou moderada em cinco ou mais dias na semana ou, ainda, 20 minutos de atividades intensas em três dias na semana para a condição de atividade física suficiente e, para a condição de inatividade física, quando os sujeitos relataram não praticar qualquer atividade física no lazer nos últimos três meses, não realizar esforços físicos intensos no trabalho, não se deslocar para o trabalho a pé ou de bicicleta e não eram responsáveis pela limpeza “pesada” de suas casas.

Estudos como os de Kaplan et al. (1991), relacionaram os níveis de atividades físicas aos fatores psicossociais e demográficos, tais como nível de escolaridade, raça, renda, estado conjugal, tipo de ocupação, pertencimento a grupos de praticantes de exercícios físicos, isolamento social, satisfação com a vida, percepção da saúde, entre outros aspectos. Tal comportamento foi evidenciado por Voorhees et al. (2005) ao observarem que a frequência de prática de atividades físicas nas adolescentes se correlacionava fortemente com a prática realizada pelas amigas, demonstrando que a rede social possa ser determinante entre os adolescentes. Contudo, o mesmo grupo que atua positivamente, também poderá influenciar, de maneira contrária, os comportamentos relacionados ao sedentarismo e à inatividade física (STAHL et al., 2001).

Já Oehlschlaeger et al. (2004) apresentaram a prevalência e fatores relacionados ao sedentarismo em adolescentes residentes na área urbana de Pelotas/Rio Grande do Sul. Utilizando para a coleta de dados a aplicação de um questionário para 960 adolescentes entre 15 e 18 anos. Os autores, então, definiram como sedentário aquele adolescente que participava atividades físicas por tempo inferior a 20 minutos diários com frequência menor a três vezes por semana. Ademais, constatou-se nesse estudo que 39% dos adolescentes estavam classificados como sedentários, com prevalência àqueles de classes sociais mais baixas. A comparação entre gêneros apresentou maior predominância de sedentarismo no gênero feminino em relação ao gênero masculino.

Igualmente, é importante esclarecer que níveis de atividade física abaixo do recomendado e comportamento sedentários possuem diferenças conceituais, pois segundo Dumith (2010), uma pessoa pode ser fisicamente inativa, isto é, não atingir a recomendação de 150 minutos por semana de atividade moderada a vigorosa, e não apresentar um estilo de vida sedentário. O contrário também é verdadeiro, pois existem pessoas que são classificadas como ativas, mas possuem um estilo de vida sedentário.

É factível concluir que pessoas consideradas inativas podem iniciar a atividade física a qualquer momento, desde que realizem consulta médica para detectar problemas ou cuidados maiores que precisam ser tomados. Contudo, Mota (2013) ressalta que a promoção da atividade ou exercício físico deve ser focada no bem-estar, nas expectativas e motivações pessoais, levando-se em conta as preferências ao se elaborar os programas de atividade física ou exercício. Igualmente, Barros Neto (1997) mostrou que para atingir o mínimo de atividade física semanal, existem várias propostas possíveis de serem aplicadas, como por exemplo, andar, correr, pedalar, nadar, fazer ginástica, exercícios com pesos ou jogar bola. Pois, evitam ou minimizam o sedentarismo, contribuindo para a melhor qualidade de vida, e que essas alternativas, apesar de estarem disponíveis a todos, passam despercebidas.

## CONCLUSÕES

O objetivo deste estudo foi caracterizar o sedentarismo, relacionando-o às diversas doenças e alertar sobre a contribuição da prática de atividade física regular para a melhora dos diversos componentes relacionados à saúde. Assim, os profissionais da área de Educação Física devem investir na transmissão do conhecimento sobre as condições sedentárias e sobre os benefícios da atividade física para a saúde, representando, dessa forma, o canal de incentivo para sua prática, orientando hábitos que modifiquem o comportamento sedentário e sinalizem o desapego sobre alguns confortos da vida moderna, como por exemplo, usar as escadas ao invés de elevadores e escadas rolantes, dispensar o uso de controles remotos e interfonos ou ainda, estacionar carros e motos em lugares um pouco mais distantes do destino.

## REFERÊNCIAS

BARROS NETO, T. L. **Exercício, Saúde e Desempenho Físico**. - 1ª edição. Editora Atheneu, São Paulo, Brasil, 1997.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CRISTENSEN, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 172-179, 1985.

DUMITH, S. C. Atividade física e sedentarismo: diferenciação e proposta de nomenclatura. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 4, p. 253-254, 2012.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 25, 2011.

KAPLAN, G. A.; LAZARUS, N. B.; COHEN, R. D.; LEU, D. J. Psychosocial factors in the history of physical activity. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 7, n. 1, p. 12-17, jan. 1991.

MASSON, C. R.; DIAS-DA-COSTA, J. S.; OLINTO, M. T. A.; MENEGHEL, S.; COSTA, C. C.; BAIRROS, F.; HALLAL, P. C. Prevalência de sedentarismo nas mulheres adultas da cidade de São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 6, p. 1685-1694, nov-dez, 2005.

MORRIS, J. N. Exercise in the prevention of coronary heart disease: today's best buy in public health. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 26, n. 7, p. 807-814, 1994.

MORTON, B. G. S. et al. Observed levels of elementary and middle school children's physical activity during physical education classes. **Prev Med**, v. 3, n. 4, p. 437-441, 1994.

MOTA, J. Atividade Física, sedentarismo e promoção da saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 3, p. 163-164, 2013.

OEHLSCHLAEGER, M. H. K. et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Rev Saúde Pública**, v. 38, n. 2, p. 157-63, 2004.

PALMA, A.; VILAÇA, M. M. O sedentarismo da epidemiologia. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, n. 2, 2010.

STÅHL, T.; RÜTTEN, A.; NUTBEAM, D.; BAUMAN, A.; KANNAS, L.; ABEL, T.; LÜSCHEN, G.; RODRIGUEZ, D. J.; VINCK, J.; VAN DER ZEE, J. The importance of the social environment for physically active lifestyle – results from an international study. **Social Science & Medicine**, v. 52, n. 1, p. 1-10, jan. 2001.

VARO, J. J.; MARTÍNEZ, J. A.; MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M. A. Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. **Medicina Clínica** (Barcelona), v. 121, p. 665-672, 2003.

VOORHEES, C. C.; MURRAY, D.; WELK, G.; BIRNBAUM, A.; RIBISL, K. M.; JOHNSON, C. C.; PFEIFFER, K. A.; SAKSVIG, B.; JOBE, J. B. The role of peer social network factors and physical activity in adolescent girls. **American Journal of Health Behavior**, v. 29, n. 2, p. 183-190, mar./abr. 2005.

WHO/FIMS. Committee on Physical Activity for Health. Exercise for health. **Bolletín of the world health organization**, v. 73, n. 2, p. 1-17, 1995.