

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021

SEDENTARISMO ASSOCIADO A DOENÇAS

Leticia Gomes Moreira da Cunha¹

Gustavo Correia Flores²

Joyce Tavares da Silva³

Juliana Evangelista Bezerril⁴

Com o início da industrialização no Brasil, em 1930, e a consequente evolução tecnológica, muitas pessoas tornaram-se sedentárias, pois o trabalho exigia grande demanda de tempo, o que afetou a saúde física e mental das pessoas da época e das gerações seguintes, devido à mudança de hábitos. Como consequência dessa mudança, a porcentagem da obesidade no país aumentou. Pode-se associar também a falta da prática regular de atividade física com a doença cardiovascular, à diabetes mellitus tipo 2, à obesidade, a alguns tipos de câncer e a mortalidade por todas essas causas. Como prova do sedentarismo, a pesquisa de 2019 do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) divulgou que mais de 40% da população adulta (18 anos ou mais) não é suficientemente ativa, ou seja, que não praticam atividade física ou não praticam o tempo semanal necessário que é de 150 minutos e conforme pesquisa publicada pela Revista Lancet, o sedentarismo está associado a mais de 13% das mortes no Brasil. Além disso, o hábito de realizar atividades tem forte relação com a saúde psíquica, já que uma rotina sem elas afeta os níveis de hormônios que regulam o humor e a disposição. A partir do objetivo de relacionar a vida inativa com doenças, tanto físicas quanto mentais, foi analisada, mediante as informações retiradas de pesquisas e estudos de artigos científicos disponíveis, como “Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos”, disponível no Scielo, de Pitanga e Lessa (2005), e “Arquivos de Ciência do Esporte”, disponível na Revista Eletrônica da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, de Meneguci e colaboradores (2016), a importância da atividade física para a saúde dos indivíduos como meio de evitar enfermidades, tendo como exemplo a ansiedade e a depressão, visto que ela ajuda na produção dos hormônios reguladores do bem estar e da felicidade (serotonina e endorfina), outro exemplo são os problemas cardíacos, nos quais a constata atividade auxilia a controlar o nível de colesterol ruim (LDL) e na correta circulação sanguínea. Além disso, a prática regular de atividade reduz o risco de obesidade, uma doença crônica não transmissível

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021



multifatorial, na qual se verifica acumulação excessiva de tecido adiposo ao ponto de poder ter impacto negativo na saúde. Dessa forma, devido a esses distúrbios e a outros, é importante conhecer os efeitos positivos de uma vida ativa na qualidade de vida dos indivíduos e no aumento da longevidade.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Exercício. Obesidade.

1

¹ Autora Principal Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)- Campus Trindade (lelegomesmoreira@hotmail.com).

² Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)- Campus Trindade.

³ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)- Campus Trindade.

⁴ Orientadora Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)- Campus Trindade.