



A importância das atividades físicas e hábitos saudáveis na prevenção de doenças

SANTOS JUNIOR, Josan Silva*; SILVA, Daniel Pereira

Departamento de Engenharia de Produção, Universidade Federal de Sergipe – UFS;

* Autor de correspondência. E-mail: josanjr2001@hotmail.com

RESUMO

Problemas de saúde se mostram cada vez mais presentes e com isso a necessidade de uma abordagem mais minuciosa de suas causas e seus tratamentos, em especial em indivíduos mais jovens, haja vista a perpetuação dos hábitos sendo estes benéficos ou não. Portanto, o presente trabalho visa à abordagem dos principais fatores que influenciam de forma direta na construção desses hábitos, realizando contra ponto de uma gama de benefícios que não são plenamente aproveitados em detrimento do meio em que os indivíduos estão situados bem como dos padrões alimentares praticados, demonstrando assim como os empecilhos podem ser mitigados e até mesmo atuar como cofator no incentivo à saúde.

Palavras-chave: Atividade física, Saúde, Estilo de vida.

The importance of physical activities and health habits in disease prevention

ABSTRACT

Health problems are becoming increasingly present and with this the need for a more thorough approach to their causes and their treatments, especially in younger individuals, given the perpetuation of the habits, whether these are beneficial or not. Therefore, the present work aims to address the main factors that directly influence the construction of these habits, realizing a counterpoint of a range of benefits that are not fully harmed to the detriment of the environment in which individuals are situated as well as those practiced. In order to analyze how the obstacles can be mitigated and even act as a cofactor in encouraging health.

Keywords: Physical Activity, Health, Lifestyle.

1 Introdução

Em consonância com o proposto por Walther *et al.* (2016), as atividades físicas contribuem em grande medida não só para a prevenção de doenças, mas também para o tratamento de um modo geral e têm impactos positivos em várias áreas da saúde do organismo. Além disso, as atividades físicas e hábitos salutareos contribuem para uma melhora imunológica frente a doenças infecciosas se comparados a outros estilos de vida (HAMER *et al.*, 2019).

No entanto, segundo Ferrari *et al.* (2018), com o incremento do ambiente digital (eletrônicos) e aumento de consumo de comidas energeticamente ricas houve um aumento no comportamento sedentário que tem afetado de modo significativo as pessoas, em especial as crianças. Demonstrando que não depende do indivíduo somente a mudança de comportamento, e que a perpetuação dessa prática é mais eficaz se incentivada.

Por conseguinte, Carraça *et al.* (2018) abordam como o ambiente influencia e tem uma parcela de responsabilidade na mudança desses hábitos, sendo à maneira de como os indivíduos se relacionam e interagem com o meio um importante mantenedor da permanência no interesse saudável, além de uma gama de outros motivos para o desinteresse, à exemplo do sexo, emprego e estilo de vida. No entanto, novas formas têm surgido em relação ao modo como se exercitar, à exemplo dos vídeos games, provando ser mais eficazes e tornando-se meios de fomento da permanência das pessoas em atividades físicas (BOCK *et al.*, 2019).

Portanto, o presente trabalho procura abordar a importância da prática de atividades físicas na sociedade além dos hábitos saudáveis e seus impactos na vida das pessoas, de modo a prevenir doenças das mais variadas e como o meio pode corroborar atuando como cofator na manutenção da qualidade de vida, tendo vista a questão de um panorama de diferentes óticas da relação saúde e os impactos do meio em que os indivíduos se encontram e interagem para a perpetuação dessa atividade. Para isto, este trabalho, este trabalho do tipo revisão bibliográfica teve sua busca, por em sua maioria, composta por artigos recentes, por meio da plataforma ScienceDirect, almeja uma visão mais social e inclusiva frente as problemáticas apresentadas.

2 Vantagens das atividades físicas

Como já de conhecimento, a mudança do estilo de vida tem um alto impacto na saúde das pessoas, em especial aquelas que apresentam doenças crônicas, como no caso em estágio de pré-diabetes, não somente melhorando a qualidade de vida mas também economizando gastos estatais com despesas medicas e de fármacos controlando e mitigando o efeito de doenças, isso por meio de atividades físicas e dietas (DALL *et al.*, 2015).

Outrossim, as atividades físicas também auxiliam em uma melhora da qualidade do sono e atividades neurológicas, ou seja, contribui em diferentes áreas como no aumento do foco ao longo do dia e na melhora da predisposição acrescida de um melhor controle emocional (BRAND *et al.*, 2010). De modo similar, Gerber *et al.* (2014) relatam a importância que as atividades físicas proporcionam para a manutenção da saúde mental dos indivíduos e como auxilia na prevenção ou melhora de doenças como a depressão e estresse.

Cabendo ressaltar que a prática de atividades físicas contribuem de forma eficaz na saúde principalmente se realizados desde o período infanto-juvenil, dentre as vantagens abordadas por Jaakkola *et al.* (2019) enquadram-se a desenvoltura do sistema cardiovascular, uma melhor competência motora que melhora a estabilidade e precisão que convergem para um maior engajamento com o passar dos anos. Com uma melhor condição motora, esses indivíduos têm uma maior chance, se analisada de forma individual, de permanecerem praticando atividades físicas, pois estão em um ambiente mais otimista (HENRIQUE *et al.*, 2019).

No entanto, segundo Wu *et al.* (2011), a viabilidade da prática das atividades físicas é também uma questão importante a ser abordado, sendo o modelo de incentivo de modo coletivo o de maior chance de viabilidade.

3 Influência do meio

3.1 Influência do meio externo

No que se refere aos jovens no âmbito escolar, e conforme descrito por Sevil *et al.* (2019), se faz importante o engajamento do meio em que eles se encontram, em especial ao longo do meio acadêmico, para o desenvolvimento e manutenção de hábitos saudáveis ao longo da vida, muito embora não seja somente isso que implique na sua eficácia. Além disso, o meio influencia não somente pela forma que são abordadas as atividades, mas também pela sua infraestrutura, mesmo que em menor proporção, contribuindo com a permanência e atratividade das atividades físicas e na construção desses hábitos (BLACK *et al.*, 2019).

De maneira complementar, Sugiyama *et al.* (2018) salientam a vital importância da prática das atividades físicas e como os locais públicos com vegetação induz a população à manutenção desta prática influenciando na qualidade de vida da comunidade como um todo, pois é uma alternativa efetiva e que tem seu desenvolvimento abordado de forma incipiente.

Ademais, o comportamento é moldado em outros meios de convivência como no caso dos bairros em quem as pessoas de distintas classes compartilham o mesmo espaço que influencia diretamente na prática das atividades físicas, sendo os bairros com menores restrições

socioeconômicas e de infraestruturas os que impactam de modo mais positivo na desconstrução do sedentarismo (XIAO *et al.*, 2018). Isso ocorre haja vista uma tendência entre os jovens, e em especial entre as crianças, de decréscimo dos hábitos saudáveis em detrimento da condição socioeconômica, onde os menos favorecidos acabam por sofrer de forma mais aguda as consequências dessas práticas sendo uma delas o desenvolvimento de doenças crônicas (TREVIÑO *et al.*, 2008).

Com a crescente evolução da tecnologia e dos meios digitais, os vídeos games têm contado com cada vez mais recursos no quesito ao estímulo à prática de atividades físicas, tornando-se uma alternativa a manutenção da prática de exercícios físicos de forma a complementar a saúde no gasto calórico dos indivíduos (LANNINGHAM-FOSTER *et al.*, 2009). Analogamente aos problemas enfrentados pela permanência nos esportes, os vídeos games são afetados de certo modo em igual proporção com o decaimento de praticantes com o passar do tempo, no entanto, em consonância com Smeddinick *et al.* (2019), a associação de um sistema de recompensa para atuar como cofator dentro e fora da residência se provou não só funcional mas também mais eficiente no longo prazo comparando de forma isolada com as atividades físicas.

3.2 Influência do meio interno

Em relação a influência do meio interno, torna-se relevante a relação interpessoal entre familiares que possui forte impacto na vida como um todo e em especial na construção ou desconstrução de hábitos saudáveis, com isso a interação familiar tem sua parcela em selecionar o estilo de vida a ser adotado em seu meio, sendo necessário um modelo que se modifique, implementando assim uma melhoria contínua na qualidade de vida (KUNIN-BATSON *et al.*, 2015). Corroborando com essa ideia, Angoorani *et al.* (2018) reiteram que os pais têm um impacto considerável na vida dos seus filhos e que para que haja uma redução, por exemplo na obesidade infanto-juvenil, a princípio tem que se mudar o estilo de vida dos pais.

Nessa perspectiva, Cabanas-Sánchez *et al.* (2019) expandem essa relação para com os familiares e aborda diferentes interações com base na influência com os irmãos, amigos e gênero, isso demonstra que existem diferentes perspectivas e que devem ser consideradas no fomento de atividades físicas. Aliado a isso, Jesus *et al.* (2019) ressaltam a diferença de gênero e que dependendo do gênero, se tem uma abordagem diferente quanto ao modelo de atividade física que possivelmente venha a se adotar e sua intensidade. Instruções para utilização do modelo

4 Alimentação e nutrição

O quesito alimentação e nutrição, de uma forma geral, exercem influência no modo como se administra a eficiência calórica e a partir disso Petersen *et al.* (2019) relatam que com a ingestão de lanches existe uma compensação em atividades físicas, muito embora fomentada negativamente por um sentimento de culpa, demonstrando que o consumo de lanches não saudáveis propiciam mais o indivíduo para a prática de atividades físicas, embora por motivos negativos, a fim de compensar o gasto energético. Ademais, em consonância com Story *et al.* (1998) a interação de controle do peso por meio de dieta tem correlação com a alimentação e nesse quesito entram doenças como a anorexia e fármacos para o controle do peso que são menos eficazes e danosas se comparadas com dietas a base de frutas e verduras atreladas a prática de atividades físicas.

Além disso, uma crescente ampliação, totalizando cerca de 72% das propagandas de alimentos com baixos índices nutricionais e energeticamente ricos, tem atrelado à imagem de personagens familiares de modo a incentivar de forma exacerbada o consumo desse tipo de alimento, alertando para a necessidade de políticas públicas mais eficazes a este respeito (CASTONGUAY *et al.*, 2013). Semelhante a isso, Folta *et al.* (2016) abordam a questão da exposição do jovem e da criança a propagandas de alimentos vinculando alimentos deficientes em nutrientes à prática de atividades físicas e momentos de alegria.

Outro ponto a ser abordado, consiste justamente na questão da seletividade da alimentação dos indivíduos com base no seu estilo de vida, sendo as pessoas que praticam menos atividades físicas as que mais ingerem alimentos com menor teor nutricional e com maior teor de calorias em contraste com aquelas que realizam e mantem a prática regulares de atividades físicas, se nutrindo assim de forma adequada (KOEHLER *et al.*, 2019).

Dentro deste contexto, o padrão de consumo alimentício de crianças do ensino fundamental tem chamado a atenção não só no tocante a qualidade dessas refeições, mas também nas atividades físicas e no tempo de inatividades desses jovens, que tem decrescido com o passar do tempo implicando assim em hábitos prejudiciais na qualidade de vida (VADIVELLO *et al.*, 2009).

5 Considerações finais

Os resultados de trabalhos científicos obtidos nos últimos anos são de suma importância e refletem a realidade alarmante dos hábitos da grande parte da população mundial. Tendo isso em vista, é de se esperar que o declínio da qualidade de vida, que propicia o surgimento de

doenças das mais diversas, impacte na economia dos países de forma direta. Portanto, se faz necessário maior interesse do Estado e da população na mudança desse quadro, por meio de hábitos mais saudáveis, incluído nesse meio a alimentação e a prática de atividades físicas, em especial no período infanto-juvenil, a fim de perpetuar as melhorias alcançadas, desenvolvendo a qualidade de vida em vários âmbitos de uma maneira coletiva, eficiente e duradoura, em contra partida da atual situação apresentada pela população global em geral.

Referências bibliográficas

ANGOORANI, P.; HESHMAT, R.; EJTAHED, H.-S.; MOTLAGH, M. E.; ZIAODINI, H.; TAHERI, M.; AMINAE, T.; SHAFIEE, G.; GODARZI, A.; QORBANI, M.; KELISHADI, R. The association of parental obesity with physical activity and sedentary behaviors of their children: the CASPIAN-V study. **Jornal de Pediatria**, v. 94, n. 4, p. 410–418, 2018.

BLACK, N.; JOHNSTON, D. W.; PROPPER, C.; SHIELDS, M. A. The effect of school sports facilities on physical activity, health and socioeconomic status in adulthood. **Social Science & Medicine**, v. 220, p. 120–128, 2019.

BOCK, B. C.; DUNSIGER, S. I.; CICCOLO, J. T.; SERBER, E. R.; WU, W.-C.; TILKEMEIER, P.; WALASKA, K. A.; MARCUS, B. H. Exercise Videogames, Physical Activity, and Health: Wii Heart Fitness: A Randomized Clinical Trial. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 56, n. 4, p. 501–511, 2019.

BRAND, S.; GERBER, M.; BECK, J.; HATZINGER, M.; PÜHSE, U.; HOLSBOER-TRACHSLER, E. High Exercise Levels Are Related to Favorable Sleep Patterns and Psychological Functioning in Adolescents: A Comparison of Athletes and Controls. **Journal of Adolescent Health**, v. 46, n. 2, p. 133–141, 2010.

CABANAS-SÁNCHEZ, V.; GARCÍA-CERVANTES, L.; ESTEBAN-GONZALO, L.; GIRELA-REJÓN, M. J.; CASTRO-PIÑERO, J.; VEIGA, Ó. L. Social correlates of sedentary behavior in young people: The UP&DOWN study. **Journal of Sport and Health Science**, in press, 2019.

CARRAÇA, E. V.; MACKENBACH, J. D.; LAKERVELD, J.; RUTTER, H.; OPPERT, J.-M.; DE BOURDEAUDHUIJ, I.; COMPERNOLLE, S.; RODA, C.; BARDOS, H.; TEIXEIRA, P. J. Lack of interest in physical activity - individual and environmental attributes in adults across Europe: The SPOTLIGHT project. **Preventive Medicine**, v. 111, p. 41–48, 2018.

CASTONGUAY, J.; KUNKEL, D.; WRIGHT, P.; DUFF, C. Healthy Characters? An Investigation of Marketing Practices in Children's Food Advertising. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 45, n. 6, p. 571–577, 2013.

DALL, T. M.; STORM, M. V.; SEMILLA, A. P.; WINTFELD, N.; O'GRADY, M.; VENKAT NARAYAN, K. M. Value of Lifestyle Intervention to Prevent Diabetes and Sequelae. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 48, n. 3, p. 271–280, 2015.

FERRARI, G. L. DE M.; PIRES, C.; SOLÉ, D.; MATSUDO, V.; KATZMARZYK, P. T.; FISBERG, M. Factors associated with objectively measured total sedentary time and screen time in children aged 9–11 years. **Jornal de Pediatria**, v. 95, n. 1, p. 94–105, 2019.

FOLTA, S. C.; GOLDBERG, J. P.; ECONOMOS, C.; BELL, R.; MELTZER, R. Food Advertising Targeted at School-Age Children: A Content Analysis. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 38, n. 4, p. 244–248, 2006.

GERBER, M.; BRAND, S.; HERRMANN, C.; COLLEDGE, F.; HOLSBOER-TRACHSLER, E.; PÜHSE, U. Increased objectively assessed vigorous-intensity exercise is associated with reduced stress, increased mental health and good objective and subjective sleep in young adults. **Physiology & Behavior**, v. 135, p. 17–24, 2014.

HAMER, M.; O'DONOVAN, G.; STAMATAKIS, E. Lifestyle risk factors, obesity and infectious disease mortality in the general population: Linkage study of 97,844 adults from England and Scotland. **Preventive Medicine**, v. 123, p. 65–70, 2019.

HENRIQUE, R. S.; RÉ, A. H. N.; STODDEN, D. F.; FRANSEN, J.; CAMPOS, C. M. C.; QUEIROZ, D. R.; CATTUZZO, M. T. Association between sports participation, motor competence and weight status: A longitudinal study. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 19, n. 10, p. 825–829, 2016.

JAAKKOLA, T.; YLI-PIIPARI, S.; HUHTINIEMI, M.; SALIN, K.; SEPPÄLÄ, S.; HAKONEN, H.; GRÅSTÉN, A. Longitudinal associations among cardiorespiratory and muscular fitness, motor competence and objectively measured physical activity. **Journal of Science and Medicine in Sport**, in press, 2019.

JESUS, G. M. DE; DIAS, L. A.; CERQUEIRA, P. DE A.; ASSIS, M. A. A. DE; KUPEK, E. Diferenças de gênero na avaliação qualitativa de atividades físicas e sedentárias de escolares de 7 a 10 anos no nordeste brasileiro. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, IN PRESS, 2019.

KOEHLER, K.; BORON, J. B.; GARVIN, T. M.; BICE, M. R.; STEVENS, J. R. Differential relationship between physical activity and intake of added sugar and nutrient-dense foods: A cross-sectional analysis. **Appetite**, v. 140, p. 91–97, 2019.

KUNIN-BATSON, A. S.; SEBURG, E. M.; CRAIN, A. L.; JAKA, M. M.; LANGER, S. L.; LEVY, R. L.; SHERWOOD, N. E. Household Factors, Family Behavior Patterns, and Adherence to Dietary and Physical Activity Guidelines Among Children at Risk for Obesity. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 47, n. 3, p. 206–215, 2015.

LANNINGHAM-FOSTER, L.; FOSTER, R. C.; MCCRADY, S. K.; JENSEN, T. B.; MITRE, N.; LEVINE, J. A. Activity-Promoting Video Games and Increased Energy Expenditure. **The Journal of Pediatrics**, v. 154, n. 6, p. 819–823, 2009.

PETERSEN, J. M.; PRICHARD, I.; KEMPS, E.; TIGGEMANN, M. The effect of snack consumption on physical activity: A test of the Compensatory Health Beliefs Model. **Appetite**, v. 141, p. 104342, 2019.

SEVIL, J.; GARCÍA-GONZÁLEZ, L.; ABÓS, Á.; GENERELO, E.; AIBAR, A. Can High Schools Be an Effective Setting to Promote Healthy Lifestyles? Effects of a Multiple Behavior Change Intervention in Adolescents. **Journal of Adolescent Health**, v. 64, n. 4, p. 478–486, 2019.

SMEDDINCK, J. D.; HERRLICH, M.; WANG, X.; ZHANG, G.; MALAKA, R. Work hard, play hard: How linking rewards in games to prior exercise performance improves motivation and exercise intensity. **Entertainment Computing**, v. 29, p. 20–30, 2019.

STORY, M.; NEUMARK-SZTAINER, D.; SHERWOOD, N.; STANG, J.; MURRAY, D. Dieting Status and its Relationship to Eating and Physical Activity Behaviors in a Representative Sample of US Adolescents. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 98, n. 10, p. 1127–1135, 1998.

SUGIYAMA, T.; CARVER, A.; KOOHSARI, M. J.; VEITCH, J. Advantages of public green spaces in enhancing population health. **Landscape and Urban Planning**, v. 178, p. 12–17, 2018.

TREVIÑO, R. P.; FOGT, D. L.; WYATT, T. J.; Leal-Vasquez, L.; Sosa, E.; Woods, C. Diabetes Risk, Low Fitness, and Energy Insufficiency Levels among Children from Poor Families. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 108, n. 11, p. 1846–1853, 2008.

VADIVELLO, M.; ZHU, L.; QUATROMONI, P. A. Diet and Physical Activity Patterns of School-Aged Children. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 109, n. 1, p. 145–151, 2009.

WALTHER, D.; CURJURIC, I.; DRATVA, J.; SCHAFFNER, E.; QUINTO, C.; SCHMIDT-TRUCKSÄSS, A.; EZE, I. C.; BURDET, L.; PONS, M.; GERBASE, M. W.; IMBODEN, M.; SCHINDLER, C.; PROBST-HENSCH, N. Hypertension, diabetes and lifestyle in the long-term — Results from a Swiss population-based cohort. **Preventive Medicine**, v. 97, p. 56–61, 2017.

WU, S.; COHEN, D.; SHI, Y.; PEARSON, M.; STURM, R. Economic Analysis of Physical Activity Interventions. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 40, n. 2, p. 149–158, 2011.

XIAO, Q.; KEADLE, S. K.; BERRIGAN, D.; MATTHEWS, C. E. A prospective investigation of neighborhood socioeconomic deprivation and physical activity and sedentary behavior in older adults. **Preventive Medicine**, v. 111, p. 14–20, 2018.