10º MoEduCiTec
Mostra Interativa da Produção Estudantil em Educação Científica e Tecnológica
O Protagonismo Estudantil em Foco
IV Mostra de Extensão Unijuí
29/10/2026 Campus Ijuí

DOENÇAS E IMPACTOS DO SEDENTARISMO NA SAÚDE: A IMPORTÂNCIA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Ana Luiza Do Rosario Fidencio[1]
Kayke Eduardo de Oliveira[2]
Juliana Boniatti Libardoni Buratti[3]

Instituição: Escola técnica estadual 25 de julho
Modalidade: Relato de Pesquisa
Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

[1] Estudante do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho. - ana-ldrfidencio@estudante.rs.gov.br

[2] Estudante do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho - kayke-oliveira@estudante.rs.gov.br

[3]Professora orientadora Licenciada em Ciências Biológicas, Mestre em Sistemas Ambientais e Sustentabilidade. juliana-blburatti@educar.rs.gov.br

1. Introdução:

O sedentarismo é um problema que vai além de simplesmente não fazer exercícios. Ele acontece quando uma pessoa passa muito tempo em atividades com pouco movimento, como usar o celular, assistir televisão, jogar videogame ou ficar sentada por muitas horas. Segundo Santos (2025), mesmo pessoas que praticam exercícios algumas vezes por semana podem ser consideradas sedentárias se permanecerem inativas durante grande parte do dia.

Esse problema afeta uma grande parte da população mundial e é ainda mais preocupante no Brasil. De acordo com a Brazil Health (2025), cerca de 31% dos adultos no mundo não praticam a quantidade mínima de atividade física recomendada pela OMS, e o Brasil apresenta índices elevados de inatividade entre adultos e jovens.

A falta de atividade física pode causar problemas como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. Segundo a Rede D'Or São Luiz (2026), a inatividade física também pode prejudicar o funcionamento do coração e aumentar o risco de infarto e outras doenças cardíacas. Além dos problemas físicos, o sedentarismo pode contribuir para o estresse, a ansiedade, a depressão, o cansaço e a redução da produtividade.

Entre as principais causas do sedentarismo estão a falta de tempo, as rotinas cansativas, o uso excessivo de tecnologias e a falta de motivação. Por isso, a prática regular de atividades físicas é importante para prevenir doenças, melhorar a saúde mental, aumentar a disposição e proporcionar uma melhor qualidade de vida.

2. Procedimentos Metodológico:

Esse trabalho foi realizado por uma dupla de estudantes no ambiente escolar, dentro da disciplina de Projeto Integrador (PI). Inicialmente foi realizada pesquisa bibliográfica na internet, buscando artigos e dados de fontes que realmente entendem do assunto, como a OMS e o IBGE, focando em entender o tamanho do problema do sedentarismo. Depois, foi reunido todo o material encontrado em um documento compartilhado na internet e dividimos as leituras. Foi discutido como a falta de exercício impacta a saúde física e mental dos

indivíduos e, por fim, selecionamos juntos as informações mais importantes. No fim, unimos nossas ideias para escrever o texto final, garantindo que o trabalho respondesse à nossa pergunta inicial de um jeito bem claro e direto.

3. Resultados e Discussões

Para compreender o comportamento sedentário em diferentes fases da vida, os resultados desta pesquisa foram obtidos por meio de um questionário aplicado a 31 participantes, distribuídos em dois grupos etários: o Grupo A (Adolescentes), composto por 17 pessoas entre 15 e 17 anos, e o Grupo B (Adultos), composto por 14 pessoas com mais de 26 anos.

No Grupo A, quanto à prática de exercícios e frequência semanal, obteve-se uma taxa de adesão na qual 82,3% dos jovens (14 pessoas) declararam praticar alguma atividade física, enquanto 17,7% (3 pessoas) relataram ser inativos. A frequência predominante é a rotina de 2 a 3 vezes por semana, sendo a mais comum entre os adolescentes e representando 47% do grupo (8 pessoas). A alta frequência (4x ou mais por semana / Diário) engloba 23,5% (4 pessoas), que mantêm uma rotina frequente e intensa de exercícios. Já a baixa frequência / inativos corresponde a 29,4% (5 pessoas), que praticam exercícios apenas 1 vez por semana ou não praticam. As modalidades mais praticadas destacam-se pela caminhada e a academia/musculação como as principais escolhas, seguidas por esportes coletivos (futebol e vôlei), corrida e ciclismo.

Em relação ao tempo sentado e autopercepção do Grupo A, a maioria dos adolescentes relata acumular um tempo elevado de inatividade postural, passando entre 4 a 8 horas (ou mais de 8 horas) por dia sentada, impulsionado principalmente pela rotina escolar e pelo uso de telas. Na autopercepção, a maior parte dos jovens classifica seu estilo de vida como "moderadamente ativo" ou "ativo", com uma minoria se auto declarando abertamente "sedentária".

Analisando os impactos na saúde e queixas associadas, observa-se que, mesmo em uma faixa etária jovem, os participantes já relatam prejuízos físicos e mentais decorrentes ou agravados pelo estilo de vida. Na saúde física e metabólica, há queixas relacionadas ao ganho de

peso/obesidade, dores articulares e sensação constante de fadiga. Na saúde mental, identificam-se relatos frequentes de sintomas de ansiedade e estresse, apontando que a falta de movimento afeta diretamente o bem-estar psicológico na juventude.

Sobre as barreiras e sugestões do Grupo A, as principais barreiras apontadas como os maiores obstáculos são a falta de tempo (devido aos estudos), o tempo excessivo de tela/desmotivação e a falta de recursos financeiros para custear academias. Como soluções propostas, os jovens destacaram a necessidade de incentivo a práticas coletivas, criação de mais espaços públicos gratuitos voltados ao esporte, propostas esportivas mais atraentes e dinâmicas, e campanhas de conscientização sobre a importância da vida ativa.

No Grupo B, referente à prática de exercícios e frequência semanal, a taxa de adesão mostra que 85,7% dos adultos (12 pessoas) declararam praticar alguma atividade física, enquanto 14,3% (2 pessoas) relataram ser inativas. A frequência predominante de 2 a 3 vezes por semana é a mais comum entre os adultos, representando 50% do grupo (7 pessoas). A alta frequência (4x ou mais por semana) abrange 21,4% (3 pessoas), que mantêm uma rotina frequente de exercícios. A baixa frequência / inativos representa 28,6% (4 pessoas), que praticam exercícios apenas 1 vez por semana ou não praticam. Quanto às modalidades mais praticadas, sobressaem-se a caminhada e a academia/musculação como as principais escolhas, seguidas por esportes coletivos (futebol/vôlei), Pilates e treino funcional.

No que tange ao tempo sentado e autopercepção do Grupo B, ao contrário do grupo jovem, uma parcela significativa deste grupo passa menos de 4 horas por dia sentada, embora ainda existam indivíduos que acumulam de 6 a 8 horas diárias de inatividade postural. Quanto à autopercepção, a maioria dos entrevistados classifica seu estilo de vida como "ativo" ou "moderadamente ativo", com poucas autodeclarações de sedentarismo absoluto.

Em relação aos impactos na saúde e doenças associadas, o Grupo B apresentou relatos expressivos de condições crônicas e sintomas físicos/mentais já diagnosticados ou percebidos. Na saúde física e cardiometabólica, observam-se relatos frequentes de obesidade, hipertensão e problemas cardíacos, indicando que a inatividade crônica ou o surgimento de DNTs se tornam mais visíveis com o avanço da idade. Na saúde mental, nota-se a ocorrência de

sintomas de ansiedade e depressão, reforçando a relação entre estilo de vida e bem-estar psíquico.

Por fim, quanto às sugestões do Grupo B, as principais barreiras apontadas como os maiores obstáculos foram a falta de tempo (devido às duplas ou triplas jornadas de trabalho e família), a falta de motivação e o custo financeiro. Como soluções propostas, os adultos enfatizaram a necessidade de campanhas públicas de conscientização, maior oferta de espaços públicos apropriados (pistas de caminhada, academias ao ar livre), além de acesso mais barato e horários mais flexíveis em centros esportivos.

4. Conclusão

Com este estudo, concluímos que o sedentarismo é um problema sério que prejudica tanto a saúde física quanto a mental. A falta de atividade física pode aumentar o risco de doenças como diabetes e hipertensão, além de contribuir para problemas como ansiedade e estresse. Também percebemos que as rotinas cansativas e o uso excessivo da tecnologia contribuem para esse problema. Por isso, a prática regular de exercícios é muito importante para melhorar a saúde, o bem-estar, a produtividade e a qualidade de vida.

5. Referências

BRAZIL HEALTH. **Sedentarismo já atinge 1,8 bilhão e risco de doenças pode explodir até 2030, diz OMS**. Brazil Health, 2025. Disponível em: https://www.brazilhealth.com/br/noticia/sedentarismo/sedentarismo-ja-atinge-1-8-bilhao-e-risco-de-doencas-pode-explodir-ate-2030-diz-oms. Acesso em: abr. 2026.

REDE D'OR SÃO LUIZ. **Sedentarismo: como a falta de exercício aumenta o risco de infarto e doenças do coração**. Rede D'Or, 2026. Disponível em: https://www.rededorsaoluiz.com.br/noticias/artigo/sedentarismo-como-a-falta-de-exercicio-aumenta-o-risco-de-infarto-e-doencas-do-coracao. Acesso em: abr. 2026.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. **Sedentarismo**. Brasil Escola, 2025. Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/saude/sedentarismo.htm. Acesso em: abr. 2026.