Saúde e bem estar: Sedentarismo e seus efeitos na qualidade de vida da população

Cassiano Rodrigues Botura[1]
Claudio Rodrigues Heinrich[2]
Fabrício Andrew Greff[3]
Luan Villani Alves[4]
Rhuan Rizzoli Hildebrandt[5]
Yuri Mathias Lopes Kovaleski[6]

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho
Modalidade: Relato de pesquisa
Eixo Temático: Ciências da Natureza e suas Tecnologias

1. Introdução

O sedentarismo é um dos principais desafios da saúde pública atualmente. Ele ocorre quando uma pessoa não pratica a quantidade mínima de atividade física recomendada para manter a saúde. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) adultos devem realizar entre 150 e 300 minutos de atividade física moderada por semana para reduzir o risco de diversas doenças. Além disso, é importante diferenciar a inatividade física do comportamento sedentário. Enquanto a inatividade está relacionada ao fato de não atingir essa recomendação, o comportamento sedentário refere-se ao tempo excessivo passado sentado ou deitado, com pouco gasto de energia.

No Brasil, a situação é preocupante. Dados do Ministério da Saúde e do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que o país ocupa a quinta posição entre os mais sedentários do mundo e lidera esse ranking na América Latina. Aproximadamente 47% da população adulta brasileira é considerada sedentária.

O avanço da tecnologia trouxe inúmeros benefícios para o dia a dia, mas também reduziu significativamente a necessidade de esforço físico nas atividades de trabalho, estudo e lazer. Como consequência, observa-se um aumento expressivo das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares.

[1] Cassiano Rodrigues Botura da Escola Técnica Estadual 25 de Julho.
[2] Claudio Rodrigues Heinrich da Escola Técnica Estadual 25 de Julho.
[3] Fabrício Andrew Greff da Escola Técnica Estadual 25 de Julho.
[4] Luan Villani Alves da Escola Técnica Estadual 25 de Julho.
[5] Rhuan Rizzoli Hildebrandt da Escola Técnica Estadual 25 de Julho
[6] Yuri Mathias Lopes Kovaleski da Escola Técnica Estadual 25 de Julho.

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), cerca de 40% dos adultos brasileiros, o equivalente a 57,4 milhões de pessoas, convivem com pelo menos uma dessas doenças. Entre as mulheres, esse percentual chega a 44,5%, enquanto entre os homens é de 33,4%.

Além da falta de atividade física, o consumo frequente de alimentos ultraprocessados também contribui para esse cenário, tornando o sedentarismo um importante problema de saúde pública. Diante dessa realidade, este trabalho busca compreender como a inatividade física afeta a saúde e a qualidade de vida das pessoas. Também procura identificar as principais doenças relacionadas ao sedentarismo, analisar o perfil dos participantes da pesquisa realizada e apresentar estratégias que incentivem hábitos mais saudáveis.

2. Procedimentos metodológicos

Esta pesquisa foi desenvolvida por estudantes da Turma 305, da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, sob orientação da professora Mirela Schröpfer Klein. O estudo utilizou uma abordagem qualitativa e quantitativa, combinando informações obtidas em pesquisas científicas com dados coletados diretamente por meio de um formulário aplicado aos participantes.

A coleta de dados ocorreu com a participação de 32 pessoas com idades de 16 até 50 anos, com perguntas sobre a vida fitness de cada indivíduo, permitindo identificar características como idade, sexo e frequência da prática de atividades físicas. Paralelamente, foi realizada uma revisão bibliográfica utilizando fontes confiáveis, como SciELO, Organização Mundial da Saúde, Ministério da Saúde, repositórios da UNESP e portais de notícias especializados.

3. Resultados e discussão

Os dados coletados permitiram compreender melhor os hábitos relacionados à prática de atividades físicas entre os participantes. Do total da amostra, 62,5% eram mulheres e 37,5% eram homens. Em relação à idade, a maior parte dos participantes (53,1%) tinha entre 14 e 18 anos, caracterizando uma população predominantemente jovem.

Quando questionados sobre a prática de exercícios físicos, 56,3% responderam que não praticam atividades diariamente, enquanto 40,6% afirmaram praticar e 3,1% não souberam responder. Esses resultados demonstram uma elevada presença de hábitos sedentários mesmo entre pessoas mais jovens.

Outro dado preocupante refere-se ao tempo que os participantes permanecem sentados. Cerca de 34,4% relataram ficar aproximadamente sete horas por dia nessa posição, enquanto outros informaram permanecer sentados por três, cinco, dez ou até mais de doze horas diariamente.

Esse comportamento sedentário pode trazer consequências importantes para a saúde, mesmo quando a pessoa pratica alguma atividade física ocasionalmente.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a falta de atividade física aumenta o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade e alguns tipos de câncer. Além disso, estudos mostram que pessoas fisicamente ativas apresentam melhor qualidade de vida e menores índices de mortalidade.Diversas pesquisas reforçam esses resultados. Um estudo realizado em Estrela do Norte (SP), com 158 estudantes entre 11 e 19 anos, demonstrou que o uso excessivo de telas, entre quatro e seis horas por dia, reduz o tempo destinado às atividades físicas e favorece o ganho de peso. Também foi observado que muitos estudantes utilizavam óculos corretivos, indicando que o excesso de tempo em frente às telas pode afetar outros aspectos da saúde, como a visão.

Outra pesquisa, realizada em Campina Grande (PB), identificou que 25% dos participantes eram hipertensos. Entre eles, parte apresentava pressão arterial em níveis limítrofes e outra parcela já estava classificada no estágio I da doença, reforçando a importância da adoção de hábitos saudáveis para prevenir e controlar a hipertensão.

Em Porto União (SC), um estudo envolvendo pacientes do programa HIPERDIA mostrou que indivíduos fisicamente ativos necessitam de menos medicamentos para controlar o diabetes. Além de melhorar a saúde das pessoas, a prática regular de exercícios também pode reduzir os custos do Sistema Único de Saúde (SUS).

Pesquisas desenvolvidas pela UNESP também evidenciaram a relação entre sedentarismo, obesidade e doenças cardiovasculares. Em um estudo com quase dez mil participantes, aproximadamente 60% foram classificados como fisicamente inativos. Os pesquisadores observaram maior frequência de obesidade, colesterol elevado e aumento do risco de infarto e doença arterial coronariana entre as pessoas sedentárias.

Os benefícios da atividade física vão além da saúde do corpo. Durante o exercício, o organismo libera substâncias como endorfina e serotonina, responsáveis pela sensação de bem-estar, além de melhorar a ação da insulina e contribuir para o controle do estresse. A prática regular também favorece a produção de proteínas importantes para o funcionamento e a proteção das células do cérebro.

Na saúde mental, os resultados também são bastante positivos. Estudos mostram que pessoas que praticam atividades físicas apresentam menores níveis de ansiedade e estresse. O exercício contribui para melhorar o humor, fortalecer a autoestima e diminuir os sintomas da depressão, facilitando o enfrentamento das dificuldades do cotidiano.

Outro benefício importante está relacionado à qualidade do sono. Pessoas fisicamente ativas costumam dormir melhor, favorecendo processos de recuperação do organismo, consolidação da memória e aumento da disposição para as atividades diárias. Além disso, a prática

esportiva promove a convivência social, fortalece o trabalho em equipe e reduz o isolamento, aspectos fundamentais para a saúde emocional.

Diante desses resultados, diferentes estratégias podem contribuir para diminuir o sedentarismo. Entre elas estão o incentivo à prática de atividades físicas nas empresas por meio da ginástica laboral, ações de conscientização nas escolas desde a infância e investimentos em espaços públicos que ofereçam condições adequadas para caminhadas, esportes e atividades de lazer.

4. Conclusão

Os resultados deste estudo demonstram que o sedentarismo representa um importante problema de saúde pública, afetando tanto a saúde física quanto a saúde mental. A falta de atividade física está relacionada ao aumento do risco de diversas doenças crônicas, além de prejudicar a qualidade do sono, o bem-estar emocional e a qualidade de vida das pessoas.

Também ficou evidente que o sedentarismo não depende apenas das escolhas individuais, mas sofre influência de fatores sociais, econômicos e tecnológicos que fazem parte da rotina da população.

Por isso, é fundamental que haja ações conjuntas entre o poder público, as escolas, as empresas e a própria população para incentivar hábitos mais saudáveis. A prática de pelo menos 150 minutos semanais de atividade física, conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde, é uma medida simples, acessível e eficaz para prevenir doenças, melhorar a qualidade de vida e promover uma sociedade mais saudável.

5. Referências

Brasil Escola. **Importância das atividades físicas** . Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm

COSEMS/SP. **Obesidade e sedentarismo: impacto do uso de telas** . Disponível em: https://www.cosemssp.org.br/noticias/acervo-digital/obesidade-e-sedentarismo-impacto-do-uso-excessivo-de-telas-na-inatividade-fisica-de-adolescentes/

SciELO. **Estudo sobre hipertensão** . Disponível em: https://www.scielo.br/j/reben/a/BMCg4VzpZv49bjrWFCnTC5f/?lang=p

Você RH. **Incentivos corporativos ao exercício** . Disponível em:

https://vocerh.abril.com.br/politicasepraticas/os-incentivos-ao-exercicio-fisico-mais-oferecidos-pelas-empresas-brasileiras/

Brasil Escola. **Sedentarismo e saúde** . Disponívelem: https://brasilescola.uol.com.br/amp/saude/sedentarismo.htm

World Health Organization. **Global status report on physical activity** . Disponível em: https://www.who.int/SciELO.

Inatividade física e riscos . Disponível em: https://www.scielo.br/j/csp/a/kRKSvjWqX4N4L9pdKpSBhyz/?format=html&lang=pt

Icatu Seguros. **Fatores que afetam a qualidade de vida** . Disponível em: https://blog.icatuseguros.com.br/minha-vida/seguro-de-vida/fatores-afetam-qualidade-vida/

CEV. **Nível de estresse entre sedentários e ativos** . Disponível em: https://cev.org.br/biblioteca/nivel-de-estresse-entre-sedentarios-e-praticantes-de-atividade-fisica-em-diferentes-programas/

UFSM/ARCO. **Depressão e exercício** . Disponível em: https://www.ufsm.br/midias/arco/depressao-exercicio-mente-corpo-conexao

Ministério da Saúde. **Atividade física e autoestima** . Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2017/atividade-fisica-aumenta-disposicao-e-autoestima

Interações (UCDB). **Diabetes e qualidade de vida** . Disponível em: https://www.interacoes.ucdb.br/multitemas/article/view/1735/1527

Repositório UNESP. **Prevalência de sedentarismo na UNESP** . Disponível em: https://repositorio.unesp.br/entities/publication/0b015836-dac5-4153-b85f-e0e7a62f79cc

Ministério da Saúde. **Ansiedade e exercício físico** . Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2019/como-a-atividade-fisica-pode-te-ajudar-a-aliviar-os-sintomas-da-ansiedade

Drauzio Varella. **Exercícios físicos e o sono** . Disponível em: https://drauziovarella.uol.com.br/atividade-fisica/como-a-pratica-de-exercicios-fisicos-pode-melhorar-o-sono/