

A importância da atividade física para a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.007-088>

Reinaldo Dias Caldas

Profissional de Educação Física CREF 1329 G/Pa
Doutorando em Motricidade Humana na Logos
University Internacional - Unilogos.
Mestre em Exercício e Bem Estar na Universidade
Lusófona.
Especialista em Futebol, Exercício Físico e Inclusão.
Licenciado e Bacharel em Educação Física - UEPA
E-mail: professorreinaldocaldas@gmail.com

Marina de Godoy Almeida

Doutora em Odontologia
Centro Universitário de Ourinhos - UNIFIO
E-mail: marina.almeida@unifio.edu.br
ORCID: 000-0001-9494-1327

Fábio Peron Carballo

Pós.doc em Saúde Coletiva
UEMG Unidade Divinópolis
E-mail: peronmg@hotmail.com

Fabrizio Ricardo Valerio

Pós-graduado em Fisioterapia hospitalar com ênfase em
UTI Adulto e Neonatal
Universidade: Centro Universitário Barão de Mauá
E-mail: valeriofabrizio@gmail.com
LATTES: <http://lattes.cnpq.br/1520910196428181>

Viviane Lima Silva

Formação acadêmica mais alta: Estudante de Doutorado
em Biotecnologia do programa de pós - graduação da
Rede Nordeste de Biotecnologia - RENORBIO
Universidade: Universidade Federal do Maranhão -
UFMA
E-mail: viviane.lima@discente.ufma.br
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5584-4185>

Mayanna Ferreira Santos

Fisioterapeuta Especialista em UTI adulto
Instituição de atuação atual: Instituto de Ensino Superior
do Sul do Maranhão - IESMA/UNISULMA
Endereço completo (institucional): R. São Pedro, 11 -
Jardim Cristo Rei, Imperatriz - MA, 65907-070
E-mail: mayanna.santos@unisulma.edu.br

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8708-6766>

Thiago de Souza Oliveira

Doutorando em Ciências da Educação
Instituição: Facultad Interamericana de Ciências Sociales
(FICS)
E-mail: thiagokolenda@hotmail.com

Maraisa do Nascimento

Formação acadêmica mais alta com área da graduação:
Fisioterapeuta, Doutoranda em Tecnologia em Saúde
pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná-
PUCPR.
Instituição de atuação atual: Docente do curso de
Medicina no Centro Universitário Estácio do Pantanal -
UNIPANTANAL.
E-mail: nascimento.maraisa@gmail.com

Danielly Teixeira Rodrigues da Silva

Formação acadêmica mais alta com área da graduação
(mestre em produção vegetal - UFRR; Bacharel em
Ciências Biológicas - Faculdades Cathedral; Acadêmica
de Medicina - Centro Universitário Fametro)
Universidade: Centro Universitário Fametro- Manaus
E-mail: danysilvabio@gmail.com

Fernanda Pereira dos Santos

Graduação em ENFERMAGEM.
Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos
Santos, UNICEPLAC, Brasil.
Bacharel em Ciências Biológicas - Faculdades
Cathedral; Acadêmica de Medicina - Centro
Universitário Fametro)
Universidade: Centro Universitário Fametro- Manaus
E-mail: nanda.anjo1000@gmail.com
ORCID: 3696296974116607

Lucas dos Santos Duarte

Especialista em Atividade Física para Grupos Especiais
Universidade: Centro Educacional de Ensino Superior de
Patos - CEESP
E-mail: lucasduarte123@outlook.com.br
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0573-7542>

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo discutir a relação entre atividade física e DCNT, apresentando evidências científicas que sustentem a importância da prática regular de exercícios para a prevenção e controle dessas doenças. Para tanto, adotou-se o método da revisão bibliográfica com o levantamento de estudos e artigos científicos relacionados à relação entre atividade física e DCNT. A busca foi realizada em bases de dados como



PubMed, Scopus e Web of Science, utilizando palavras-chave como "atividade física", "doenças crônicas não transmissíveis", "prevenção" e "controle". Os resultados evidenciaram que a atividade física tem sido amplamente reconhecida como uma das principais estratégias para prevenir e controlar DCNTs, pois pode reduzir o risco de obesidade, hipertensão, dislipidemia, resistência à insulina e melhorar a saúde cardiovascular e mental. Portanto, a promoção da atividade física pode contribuir para a prevenção e o controle de DCNTs, o que pode informar o desenvolvimento de políticas públicas e programas de intervenção mais eficazes no campo da educação física e saúde.

Palavras-chave: Educação Física, Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), Bem-estar.

1 INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) representam um desafio global para a saúde pública. Essas doenças, que incluem problemas como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer, têm uma evolução lenta e progressiva e afetam milhões de pessoas em todo o mundo. Além disso, as DCNT são responsáveis por um grande número de mortes e geram uma carga significativa para os sistemas de saúde (MALTA, 2016).

No entanto, apesar de sua gravidade, muitas das DCNT podem, segundo Figueiredo, Ceccon e Figueiredo (2021), ser prevenidas ou controladas por meio de hábitos de vida saudáveis, incluindo a prática regular de atividade física. Nesse sentido, a atividade física tem sido amplamente reconhecida como uma das principais estratégias de prevenção e controle de DCNT.

Conforme aponta Rodrigues et al. (2021), a prática regular de atividade física tem uma série de benefícios para a saúde, incluindo a redução do risco de obesidade, hipertensão arterial, dislipidemia e resistência à insulina. Como consequência, a atividade física tem impacto positivo na saúde cardiovascular, aumentando a capacidade cardiorrespiratória e reduzindo o risco de doenças cardiovasculares.

A atividade física também melhora a saúde óssea e muscular, reduzindo o risco de quedas e fraturas em idosos. Ressalta-se, ainda, que a atividade física também tem impacto positivo na saúde mental. A prática regular de exercícios tem sido associada a uma redução do estresse e da ansiedade, além de melhorias na qualidade do sono e na autoestima (ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Diante desse cenário, é importante compreender a importância da atividade física na prevenção e controle de DCNT, bem como os mecanismos pelos quais ela atua na promoção da saúde. Assim, o presente trabalho teve como objetivo discutir a relação entre atividade física e DCNT, apresentando evidências científicas que sustentem a importância da prática regular de exercícios para a prevenção e controle dessas doenças.

Para a concretização da pesquisa, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, que é, segundo Gil (2011), um método de pesquisa que consiste na busca e análise de informações contidas em diferentes tipos de materiais bibliográficos, como livros, artigos científicos, teses, dissertações e relatórios técnicos, entre outros. Esses materiais são selecionados com base em critérios específicos, como a relevância para o tema em questão, a atualidade e a confiabilidade das fontes.

Nesta pesquisa bibliográfica, foram consultados diversos estudos e artigos científicos relacionados à relação entre atividade física e DCNT. A busca foi realizada em bases de dados como PubMed, Scopus e Web of Science, utilizando palavras-chave como "atividade física", "doenças crônicas não transmissíveis", "prevenção" e "controle". Foram selecionados estudos que abordassem os benefícios da atividade física na prevenção e controle de DCNT, assim como os mecanismos pelos quais ela atua na promoção da saúde.



A partir dessa discussão, espera-se contribuir para a disseminação de informações sobre a importância da atividade física para a saúde e incentivar a adoção de hábitos de vida mais saudáveis. A investigação da relação entre atividade física e DCNT pode contribuir para o avanço do conhecimento científico na área da educação física e saúde, subsidiando a elaboração de políticas públicas e programas de intervenção mais eficazes. Desta forma, é possível desenvolver estratégias de promoção da saúde que sejam mais direcionadas e efetivas, levando em conta as particularidades de cada população e contexto.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS E SEUS FATORES DE RISCO

De acordo com Wehrmeister, Wendt e Sardinha (2022), as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são um conjunto de condições de saúde que apresentam um curso prolongado e são, em geral, irreversíveis. Dentre as principais DCNT, estão doenças cardiovasculares, diabetes, doenças respiratórias crônicas, fibromialgia, disfunção temporomandibular e câncer. Essas doenças são responsáveis por uma parcela significativa da morbidade e mortalidade em todo o mundo, especialmente em países desenvolvidos e em desenvolvimento.

Os fatores de risco para as DCNT são diversos e incluem fatores genéticos, ambientais e comportamentais. Dentre os principais fatores de risco comportamentais estão o sedentarismo, alimentação inadequada, tabagismo e consumo excessivo de álcool. Esses fatores de risco estão frequentemente associados a mudanças no estilo de vida da população, que acompanham a transição demográfica e epidemiológica observada em muitos países (WEHRMEISTER; WENDT; SARDINHA, 2022).

Conforme reitera Malta (2016), a obesidade é um dos principais fatores de risco para as DCNT, especialmente as doenças cardiovasculares e o diabetes. A obesidade resulta do desequilíbrio entre a ingestão e o gasto energético, sendo influenciada por fatores ambientais, como a disponibilidade de alimentos ricos em gordura e açúcar e a redução da atividade física em casa, no trabalho e nos deslocamentos diários.

O sedentarismo é outro fator de risco importante para as DCNT, pois a prática regular de atividade física é fundamental para manter o equilíbrio energético, prevenir a obesidade e reduzir outros fatores de risco para DCNT. A falta de atividade física está associada a um maior risco de doenças cardiovasculares, diabetes e câncer de cólon e mama, entre outras condições (MALTA, 2016).

Ademais, Figueiredo, Ceccon e Figueiredo (2021) destacam que o tabagismo configura-se como um fator de risco para várias DCNT, especialmente as doenças respiratórias e o câncer. Não obstante, há, ainda, o consumo excessivo de álcool, que é um fator de risco para várias DCNT, incluindo doenças hepáticas, câncer e doenças cardiovasculares.

Em resumo, os fatores de risco para as DCNT são múltiplos e interagem de maneira complexa com fatores genéticos, ambientais e comportamentais. A adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física, alimentação adequada e abandono do tabagismo e consumo excessivo de álcool, é fundamental para prevenir e controlar as DCNT. Por isso, é importante estudar o papel da atividade física na prevenção e controle das DCNT, como o objetivo da presente pesquisa.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE

A atividade física é, de acordo com Carvalho e Nogueira (2016), um dos principais fatores determinantes da saúde humana. Ela pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, resultando em um gasto energético acima dos níveis de repouso. A prática regular de atividade física traz uma série de benefícios para a saúde, tais como melhora da função cardiorrespiratória, da composição corporal, da saúde óssea e do bem-estar psicológico.

A prática regular de atividade física está associada a uma redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, osteoporose e certos tipos de câncer. Além disso, a atividade física tem um papel importante na promoção da saúde mental, contribuindo para a prevenção e o tratamento de condições como a depressão e a ansiedade (CARVALHO; NOGUEIRA, 2016).

Segundo Ide, Martins e Segri (2020), a prática de atividade física pode ser dividida em três tipos principais: atividade física ocupacional, atividade física de lazer e atividade física de deslocamento. A atividade física ocupacional refere-se àquelas atividades realizadas durante o trabalho, como levantamento de peso e caminhadas. A atividade física de lazer inclui atividades como esportes, dança e caminhadas recreativas. Já a atividade física de deslocamento é aquela realizada no deslocamento diário, como caminhar ou andar de bicicleta para o trabalho ou a escola.

Na perspectiva de Rodrigues et al. (2017), o impacto da atividade física na saúde é explicado por uma série de mecanismos fisiológicos. A atividade física promove uma melhora no fluxo sanguíneo, aumentando a oxigenação dos tecidos e a eliminação de produtos metabólicos. Outrossim, a atividade física promove a liberação de hormônios e neurotransmissores que têm efeito positivo na saúde, como a endorfina, que está associada ao bem-estar psicológico.

A quantidade e o tipo de atividade física recomendados para a promoção da saúde variam de acordo com a idade, o sexo, o nível de aptidão física e as condições de saúde de cada indivíduo. De forma geral, as diretrizes recomendam pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física intensa por semana, além de atividades que visem à melhora da força muscular e da flexibilidade (RODRIGUES et al., 2017).

2.3 INTERVENÇÕES BASEADAS EM ATIVIDADE FÍSICA PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DE DCNT

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são um importante problema de saúde pública, responsáveis por um grande número de mortes em todo o mundo. Nesse cenário, a atividade física configura-se como uma das principais formas de intervenções para prevenção e controle dessas doenças (MALTA, 2016).

Para Almeida e Ramos (2021), as intervenções baseadas em atividade física podem reduzir significativamente o risco de desenvolvimento de doenças crônicas, tais como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão arterial e obesidade. Essas intervenções também são eficazes para o tratamento e controle dessas doenças em indivíduos que já apresentam algum diagnóstico.

Ainda de acordo com os autores, uma das principais estratégias para aumentar a atividade física é a promoção de programas de exercícios físicos regulares. Esses programas devem ser adaptados às necessidades individuais de cada paciente, considerando idade, sexo, condições clínicas, capacidade funcional, nível de atividade física atual e preferências pessoais. As atividades recomendadas incluem exercícios aeróbicos, treinamento de força e flexibilidade, sendo que esses programas devem ser cuidadosamente planejados e adaptados às necessidades individuais de cada paciente.

Os exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida, natação, ciclismo e dança, são recomendados para melhorar a saúde cardiovascular e respiratória, além de ajudar a controlar o peso corporal. O treinamento de força, como levantamento de peso e uso de equipamentos de resistência, é importante para aumentar a força muscular e melhorar a densidade óssea. Já o treinamento de flexibilidade, como alongamento, yoga e pilates, é essencial para manter a flexibilidade muscular e articular, prevenir lesões e melhorar a postura (MATSUDO; LILLO, 2019).

Ao promover programas de exercícios físicos regulares, é importante garantir a segurança do paciente, especialmente aqueles com condições clínicas pré-existentes, como doenças cardíacas, pulmonares ou articulares. Por isso, é necessário uma avaliação médica prévia e um acompanhamento regular de um profissional qualificado, como um fisioterapeuta ou personal trainer (MATSUDO; LILLO, 2018).

Além disso, os programas de exercícios físicos devem, segundo Rodrigues et al. (2017), ser gradualmente intensificados e individualizados para evitar lesões e garantir a adesão do paciente a longo prazo. É importante incentivar a prática regular de atividade física, com metas realistas e mensuráveis, e oferecer suporte emocional e motivacional para ajudar o paciente a superar barreiras e alcançar seus objetivos de saúde e bem-estar.

Outras intervenções incluem a criação de ambientes propícios para a atividade física, como a construção de ciclovias, parques e áreas verdes. Essas estratégias incentivam a realização de atividades



físicas de lazer e de deslocamento, tornando a prática de exercícios parte integrante do cotidiano da população. Para tanto, deve-se considerar a implementação de programas de educação em saúde e promoção de estilo de vida saudável (CARVALHO; NOGUEIRA, 2016).

A implementação de programas de educação em saúde e promoção de estilo de vida saudável podem incluir informações sobre alimentação saudável, redução do consumo de álcool e tabaco, controle de estresse e sono adequado. Essas informações são fundamentais para que a atividade física seja aliada a uma vida saudável e equilibrada. As intervenções baseadas em atividade física também são eficazes na promoção da saúde mental. Estudos têm demonstrado que a atividade física regular pode reduzir a incidência de depressão e ansiedade e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos que sofrem dessas condições (IDE; MARTINS; SEGRI, 2020).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando a importância das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como um desafio global para a saúde pública, este trabalho teve como objetivo discutir a relação entre atividade física e DCNT, apresentando evidências científicas que sustentem a importância da prática regular de exercícios para a prevenção e controle dessas doenças.

A partir da revisão bibliográfica realizada, pode-se concluir que a prática regular de atividade física tem uma série de benefícios para a saúde, incluindo a redução do risco de obesidade, hipertensão arterial, dislipidemia e resistência à insulina, com impacto positivo na saúde cardiovascular, saúde óssea e muscular e na saúde mental.

Nesse cenário, compreender a relação entre atividade física e DCNT é essencial para subsidiar a elaboração de políticas públicas e programas de intervenção mais eficazes, capazes de desenvolver estratégias de promoção da saúde direcionadas e efetivas, levando em conta as particularidades de cada população e contexto.

Desta forma, é possível contribuir para a disseminação de informações sobre a importância da atividade física para a saúde e incentivar a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, avançando o conhecimento científico na área da educação física e saúde.



REFERÊNCIAS

ALMEIDA, V. S.; RAMOS, T. M. Aspectos de inovação da ginástica pelo profissional de educação física para o controle e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis na pandemia de Covid-19. Educação, Negócios e Saúde: visão interdisciplinar da propriedade intelectual, 2021.

CARVALHO, F. F. B.; NOGUEIRA, J. A. P. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da Promoção da Saúde na Atenção Básica. Ciência & Saúde Coletiva, 21(6):1829-1838, 2016.

FIGUEIREDO, A. E. B. et al. Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. Ciência & Saúde Coletiva, 26(1):77-88, 2021.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. Editora Atlas, 2011.

IDE, P. H.; MARTINS, M. S. A. S.; SEGRI, N. J. Tendência dos diferentes domínios da atividade física em adultos brasileiros: dados do Vigitel de 2006-2016. Cad. Saúde Pública, 2020.

MALTA, D. C. et al. Avanços do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil, 2011-2015. Epidemiol. Serv. Saude, Brasília, 25(2):373-390, abr-jun 2016.

MATSUDO, S. M.; LILLO, J. L. P. Fibromialgia, atividade física e exercício: revisão narrativa. Diagn Tratamento, 24(4):174-82, 2018.

RODRIGUES, P. A. F. et al. Condições socioeconômicas e prática de atividades físicas em adultos e idosos: uma revisão sistemática. Rev Bras Ativ Fís Saúde, 22(3):217-232, 2017.

WEHRMEISTER, F. C.; WENDT, A. T.; SARDINHA, L. M. V. Iniquidades e Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil. Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, 31(nspe1):e20211065, 2022.