

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPIRITO SANTO – UFES**  
**CENTRO EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO - CEFD**

**LEONARDO JUNIO GOLDNER**

**EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: BENEFÍCIO DA ATIVIDADE  
FÍSICA PARA A QUALIDADE DE VIDA.**

**VITÓRIA, MAIO 2013**

**LEONARDO JUNIO GOLDNER**

**EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: BENEFÍCIO DA ATIVIDADE  
FÍSICA PARA A QUALIDADE DE VIDA.**

**Trabalho de Conclusão do Curso, apresentado  
para obtenção do grau de graduação no Curso de  
educação física da Universidade Federal do Espírito Santo.**

**Orientador: Prof. Edson Castardeli**

**VITÓRIA, MAIO 2013**

## RESUMO

Expôr sobre educaçãõ física e qualidade de vida nos remete a discorrer sobre saúde, muito embora não seja a mesma coisa todos estão interligados, seu sentidos assemelham-se ao passo que confundem-se em suas diferenças. Fatidicamente e indubitavelmente os três possuem essa interligação.

Durante este artigo estarei expondo sobre a importância da qualidade de vida, seus benefícios para o ser humano, a relação direta que a atividade física orientada têm na promoção da saúde e da qualidade de vida bem como as influencias eminentes no dia a dia de cada individuo.

Este artigo é uma coletânea de informações adquiridas ao longo do meu período universitário, período onde pude perceber a importância de um esclarecimento mais acessível a todos. Pude perceber pelo tato com alunos (clientes) que a desinformação faz com que muitos alunos não percebam como é qualitativo a pratica da atividade física e o quão é importante a frequência regular e acompanhada não somente por questões estéticas, mas claro por um anseio ao bem estar físico, mental e social.

Claramente não é de interesse deste artigo as recente discussões acerca dos fatores sociais, discussões financeiras visando a popularização da atividade física bem como os anseios do profissional desta área ao optar por esse mecanismo de pratica trabalhistas, mas sim evidenciar a necessidade da pratica de atividade física por todos os seres humanos.

**Palavras-Chave:** Atividade Física, Qualidade de Vida, Saúde, Bem Estar.

## ABSTRACT

Exhibit on physical education and quality of life leads us to talk about health, although it is not the same thing everyone is interconnected, their meanings are similar while mixed up in their differences. Fatefully and undoubtedly the three have this interconnection. During this article I will be lecturing on the importance of quality of life, its benefits for humans, the direct relationship that have guided physical activity in promoting health and quality of life as well as prominent influences on the day of each individual.

This article is a compilation of information acquired during my university period, a period where I could see the importance of clearing more accessible to everyone. I could tell by touch with students (customers) that misinformation causes many students do not realize how qualitative the practice of physical activity and how important is regular attendance and accompanied not only for aesthetic reasons, but of course by alonging to welfare physical, mental and social.

Clearly it is of interest in this article the recent discussions about the social, financial discussions aimed at popularization of physical activity as well as the desires of the members of the profession to opt for this mechanism of labor practices, but to highlight the need for physical activity practice by all humans.

**Keywords:** Physical Activity, Quality of Life, Health, Welfare.

## SUMÁRIO

Introdução	1
A atividade física	2
Aplicação da Educação física na qualidade de vida	5
Educação física e Saúde	8
Atividade Física e doenças Cardiovasculares	11
Atividade física e a Diabete Mellitus	13
Atividade Física e o Cancer	14
Atividade Física e as doenças respiratórias	15
Conclusão	16
Bibliografia	18

## INTRODUÇÃO

Atualmente a sociedade mundial ainda permanece estagnada em um momento histórico de incontrolável morbidade fruto de um sedentarismo jamais visto em séculos anteriores. Alguns fatores contribuem para esse quadro doente em que se encontra a sociedade, talvez o principal fator seja a globalização tecnológica, o próprio capitalismo que confere a todos a necessidade de trabalho intenso e quase sem intervalos, em alguns momentos este trabalho incessante me parece um período de escravidão moderna, a população ficou refém do trabalho, o cansaço, em sua maioria mental, torna o corpo cansado e assim desencadeia adultos sedentários reféns, em sua maioria, da mídia – diga-se que esta, inteligentemente, usa de artifícios da grade de programação para “prender” seus espectadores – em programações que sequer contribuem para o desenvolvimento intelectual dos espectadores.

Verifica-se que por ser um exemplo para os jovens, filhos em geral, os adultos estimulam implicitamente que as crianças sejam sedentárias, mas não somente pelo exemplo sedentário, mas entrando em um aspecto pedagógico, a grande maioria dos pais tentam suprir a sua ausência ocasionada pelo trabalho e pela falta de paciência em se relacionar com os filhos gerando um misto de incompetência e necessidade de suprir de alguma maneira essa falha oferecendo cada vez mais brinquedos que estimulam demasiadamente a individualidade, o egoísmo e o sedentarismo conferido, por exemplo por vídeo game. Alguns pais mais interagidos com as tecnologias, e financeiramente mais estruturados, disponibilizam ao futuro da nação e por que não do mundo, as crianças, um dispositivo eletrônico que possibilite a prática de movimentos corporais mais complexos ou não tão mecânicos. Percebo que essa evolução tecnológica têm a intenção de sufocar uma(re)evolução situacional, uma discussão da área pedagógica, especialmente escolar, que confere a necessidade da criança interagir com outras crianças e criar vínculo social, a necessidade de crianças brincarem, movimentarem seus corpos afim de conferir-lhes desenvolvimento motor, psicomotricidade adquirida que a tempos vêm sendo suprimida pela existências de jogos eletrônicos.

Partindo destas breves análises, percebemos um círculo vicioso, e como todo vício é uma doença necessita de tratamento, não existe remédio para aqueles que a qualquer custo inventam desculpas para manterem sua preguiça em um lugar privilegiado, mas fato que,

embora não seja tema central deste artigo, a atividade física deve começar de cedo, na educação infantil, no desenvolvimento motor, na educação infantil, ensinando a disciplinaridade da educação física, habituando desde cedo o cidadão a praticar atividade física e evidenciando a estes que é saudável ser ativo fisicamente. Claramente existe um problema para modificar a forma de vida dos jovens adultos em diante, não deve-se abdicar e ao contrario devemos expor os motivos da necessidade de realizar atividade física, benefícios em amplos aspectos.

### **A ATIVIDADE FISICA**

Importante destacar que atividade física não significa necessariamente pratica esportiva, e aqueles que eventualmente jogam uma “pelada de fim de semana” saibam que isso não é atividade física, ao contrario, a pratica eventual de uma pelada aumenta consideravelmente a possibilidade de lesões musculares e articulares, evidentemente que o despreparo pode acarretar consequências ainda mais graves como sérios danos a vida do individuo não descartando um infarto coronariano.

O conceito de qualidade de vida é subjetivo, complexo e multidimensional. O conceito e a delimitação do que significa atividade física também pode ter diferentes interpretações, partindo desta afirmativa entenderemos que atividade física é toda e qualquer atividade praticada regularmente com orientação e preferencialmente acompanhamento profissional. Entende-se como atividade física, por exemplo, uma caminhada 3 vezes por semana por um período de 40 minutos com orientação/prescrição de um profissional de educação física. A necessidade do acompanhamento é um clamor fisiológico necessário ao desenvolvimento salutar da atividade física e do corpo. Desenvolver o corpo é mais que ganhar músculos, produzir um abdômen definido e alienar-se ao esteticismo corporal, desenvolver o corpo é partir do pressuposto que o corpo necessita de cuidados afim de torna-lo mais resistente, mais eficiente ao desenvolvimento corpóreo, e assim mais produtivo em prol do individuo. Muitos estudiosos, em especial os que se voltam a filosofia e sociologia, podem entender como um treino para o trabalho, uma preparação para a melhor produtividade para fins profissionais, mas neste trabalho não almejo elaborar teses filosóficas e sociológicas e nem colaborar para uma doentia e abominável pratica do culturalismo físico produzido em revistas, jornais, televisão e principalmente em academias,

visão uma elaboração de constructo intelecto dos cidadãos em prol da prática de atividade física que melhore seu dia a dia, que o torne apto a acordar com melhor humor, com mais disposição, que o proporcione um dia mais disposto, elabore suas atividades com mais concentração, aliás que tenha uma possibilidade de aumentar seu poder de concentração, desenvolver melhor seu raciocínio, propiciar ao leitor deste artigo a possibilidade de vislumbrar um final de dia mais tranquilo, com um cansaço incalculavelmente menor, uma perspectiva de no final do dia ter um corpo muito menos cansado, muito menos indisposto e com maior propriedade energética elaborar suas atividades pessoais com maior disposição.

Enfim, o que fora supra citado é apenas uma das vertentes para nos “apropriarmos” de uma qualidade de vida desejada. Apropriaremos do conceito da OMS (Organização Mundial da Saúde) de qualidade de vida uma série de 23 itens conjugados, parte deles diretamente relacionado a atividade física e outra considerável parte indiretamente relacionada a atividade física. Na área da saúde, vários estudos relacionam diversas práticas corporais, atividade física, exercício físico e prática esportiva como fatores que são positivamente vinculados à melhoria da qualidade de vida que diretamente liga-se a “obtenção de saúde”, alguns entendem que saúde é a capacidade do corpo de regenerar-se de doenças, outros que saúde é o poder do corpo de não adoecer, e outros como simplesmente a ausência de doenças (Christopher Boorse, 1977) aliás definiremos como saúde “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças.” (OMS). Baseado na afirmativa anterior podemos nos apropriar da afirmativa que atividade física está diretamente e indiretamente ligada a qualidade de vida, isso porque já foi exposto como é benéfico na disposição diária do indivíduo o que traduz em um melhor humor, um dos benefícios da atividade física é a melhoria no humor do indivíduo, que são fatores preponderante no relacionamento social.

*“A prática regular de atividade física (...) é fundamental para minimizar o risco de incubação e desenvolvimento precoce de doenças crônico-degenerativas, consequentemente possibilitando uma longevidade com maior qualidade de vida”. (Glaner, 2003)*

O profissional da educação física é peça importante, se não fundamental, em um contexto socio-cultural, a premissa de educador realoca a todos nós como condicionadores



no ensino, todo nosso dever de auxiliar o individuo a construir conhecimento também é valida em um processo de construção do saber fisico, instruir e disponibilizar conhecimentos ao individuo de form que este possa desenvolver-se, nosso papel nesse processo de qualificação social eimportante, pois a atividade fisica é um dos melhores meios de iteração, durante uma atividade fisica um individuo tem grande facilidade de relacionar-se, primeiramente pelos processos endocriños que o torna mais aceptivel e sensivel a informações e segundo pelo interesse, geralmente comum, de pratica de atividade fisica em prol de enquadrar sua vida em um padrão de qualidade, seja essa busca fisica ou psiquica, emocional ou funcional, a realidade não importa o motivo, mas a essencia é que busca-se atividade fisica como forma de nos sentirmos melhor.

*“A Participação é um processo relacional que pode criar a identidadecoletiva de um grupo, uma vez que promove a reflexividade da ação social.Os atores coletivos são criados no curso das atividades, bem como a identidade coletivaé construída e negociada pela ativação de relacionamentos sociais que conectamos membros de um grupo ou movimento”.*

*(Westphal, 1999, p. 291)*

Tal papel pode ser perfeitamente identificado na carta brasileira de prevenção integrada na area da saude no trecho em que diz que *“A Profissão Educação Física, com seus conhecimentos específicos sobre as diferentes condições, conceitos e possibilidades metodológicas de promover programas de atividades físicas e esportivas para a sociedade, considerada por essa razão de forma contundente como elemento imprescindível para a consecução dos objetivos de saúde e qualidade de vida da população, quando aplicada de forma qualificada, competente, responsável e ética, certamente poderá contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida da comunidade e fortalecimento dos anseios e dos direitos de cidadania..”*(Confef, 2004).

No que representa a orientação física *“a Educação Física afirma-se, segundo as mais atualizadas pesquisas científicas, como atividade imprescindível à promoção e à preservação da saúde e à conquista de uma boa qualidade de vida.”*(Confef, 2003).

## **APLICAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA.**

Percebe-se que a aplicabilidade da educação física na abordagem da qualidade de vida é fundamental pelos aspectos abordados para definição e constituição da qualidade de vida, observemos que Castellón e Pino (2003) caracterizam a conceituação de qualidade de vida como:

A. Qualidade das condições de vida (seria um componente objetivo);

B. A satisfação pessoal com as condições de vida (seria o componente subjetivo);

C. Combinação das condições de vida com a satisfação;

D. Combinação das condições de vida e satisfação pessoal segundo o que considera o próprio sujeito em função da sua escala de valores e aspirações pessoais

Para tal conceito, Castellón e Pino, definem componentes que de um aspecto pratico desenvolvem-se e/ou originam-se da pratica de atividade física que diretamente está ligada a orientação coesa do professor de educação física, tais componentes delimitam a educação física como importante componente na obtenção de bem estar, de qualidade de vida, e em mais ampla esfera em apropriação da saúde, levando-se em conta que qualidade de vida ainda é uma vertente para “definição de ser saudável”, tais componentes citados por Castellón e Pino são:

- Bem-estar físico;
  
- Bem-estar material;
  
- Bem-estar social;
  
- Desenvolvimento e atividade;
  
- Bem-estar emocional;

Observamos que o primeiro tópico, o bem estar físico é invariavelmente o principal campo de ação da educação física, este tópico não é a necessidade de criarmos seres comuns e atletas, o bem estar físico é a obtenção de seres satisfeitos com o aspecto físico em que se encontram, separando-o da padronização de corpos, uma vertente em que tal bem estar reflete-se na perspectiva de um viver diário onde o individuo executará todas as suas atividades e não apresentará um cansaço exarcebado, deteriorante ao relacionamento com outras pessoas, este é sem duvida o primeiro e mais importante ponto de ação da educação física.

A relação do bem estar físico, que adentra sobre outros aspectos, é íntima ao bem estar social, é o maior exemplo que seres aptos a desenvolverem suas atividades são mais bem relacionados com a sociedade. Partindo de um exemplo simplório e fatídico percebemos que é comum as pessoas entrarem em processo de reclusão ao fim do dia, afastam-se dos relacionamentos sociais e familiares, resignam-se a simplesmente descansarem pois o dia foi cansativo, exaustivo e não estão com “cabeça” para conversar, um fato lamentável que seria facilmente evitado em caso qualificação corporal funcional, delimitando seu corpo a exercer as atividades diárias de forma que não atinjam ao seu relacionamento social, exercer a qualificação física em atividades remuneradas é muito mais do que politizar a pratica de atividade física relacionando-a exclusivamente a um ser produtivo, é um ser que devido ao boa capacidade de reagir as atividades diárias funcionais finaliza o seu teor produtivo diário com qualidade física suficiente para realizar com a mesma qualidade das atividades funcionais as atividades sociais, bem como relacionamento com família, amigos, vizinhos e mesmo com colegas de profissão. A intenção deste não é debater sobre condições de desenvolvimento profissional, no entanto, segundo Castellón e Pino, é fator de construção da qualidade de vida o bem estar material, que geralmente se atinge através do trabalho e da remuneração que este lhe confere, partindo deste ponto de vista percebe-se que o bom relacionamento com as pessoas que o cercam possibilitam o individuo a desenvolver suas atividades com maior qualidade, possibilitando que através do bom trabalho almeje maiores ganhos financeiros.

O relacionamento com pessoas, não exclusivamente do meio profissional, é outro fator que segundo Castellón e Pino institui a qualidade de vida, percebe-se que a importância do relacionamento com pessoas evidencia um individuo saudável, que é capaz de relacionar-

se e produzir opiniões, virtudes de quem não apresenta um cansaço exacerbado e além de atividade física preparar o corpo para suportar a carga de trabalho prepara-o para a finalização de um dia com relacionamentos sociais / familiares.

Podemos entender a atividade física como “a totalidade de movimentos executados no contexto do esporte, da aptidão física, da recreação, da brincadeira, do jogo e do exercício. Num sentido mais restrito é todo movimento corporal, produzido por músculos esqueléticos que provoca um gasto de energia” (Barbanti,2003, p. 53)

No que se refere a pratica de atividade física pode-se considerar que as atividade de um individuo “*do lar*” já é uma atividade física, no entanto como exposto ao longo deste texto não incorpora outros benefícios citados da atividade física, a atividade concentrada relaciona-se a outros benefícios como uma “limpeza” mental, que possibilita uma construção do individuo com bem estar mental, evidente que como a maioria dos pontos de analise é necessário uma serie de fatores que aglomerados conferem coesão aos tópicos, em bem estar mental a leitura de bons livros, por exemplo, conferem esta coesão, mas adentrando aos benéficos da atividade física entendemos que a relação da atividade física com a socialização é íntima, entendimento reforçado pela relação entre praticantes de uma atividade como a caminhada ou corrida, entre tantas outras.

“A Participação de atividade física(Grifo inserido) é um processo relacional que pode criar a identidade coletiva de um grupo, uma vez que promove a reflexividade da ação social. Os atores coletivos são criados no curso das atividades, bem como a identidade coletiva é construída e negociada pela ativação de relacionamentos sociais que conectamos membros de um grupo ou movimento”. (Westphal, 1999, p. 291)

Fica evidenciado que a pratica da atividade física é primordial, talvez não seja a protagonista, mas sem duvida alguma não é mera figurante na ostentação de uma qualidade de vida esperada, além disso a atividade física traz regulações endócrinas importantes na manutenção emocional e na perspectiva de saúde clinica. Emocionalmente a atividade física nos leva a regular o metabolismo a fim de conferir sensações de prazeres, alegrias, sorrisos, reduz o estresse e por consequência prazeres com a vida. Vários são os estudos que comprovam que a atividade física é grande aliada na luta contra tabagismo, alcoolismo e drogas ilícitas, além disso reduz a obesidade, conserva níveis de colesterol e glicose,

propicia ao sistema nervoso central estabilidade para desenvolver seus impulsos, propicia ainda aumento na concentração, melhora por consequência o poder de raciocínio.

A estabilidade fisiológica é adquirida ao longo da prática da atividade física bem como a estabilidade muscular, indubitavelmente que o indivíduo que pratica atividade física confere grande estabilidade que se percebe em um indivíduo que condiciona seu corpo a essas atividades, este possui maior proteção articular devido à resistência muscular que auxilia na proteção da articulação.

No entanto é muito importante ressaltar que se a intenção é salutar deve-se ter acompanhamento médico e do profissional de educação física além do profissional da nutrição. Praticar atividade física e desenvolver-se não é sentir dores, é respeitar seu nível de aptidão para aquela prática de atividade física é importante para não exceder seus limites corporais e provocar possíveis lesões, causando assim efeito inverso ao esperado. O corpo humano necessita de algum tempo para desenvolver-se, para condicionar-se a determinada situação física e fisiológica, ou seja as melhorias em todos aspectos relacionados a atividade física são gradativas e progressivas, a dor é um indicio corpóreo de que a atividade está trabalhando com o corpo na intensidade satisfatória, mas a partir do momento que essa dor está incomodando e fazendo com que o indivíduo pense mais na dor do que na atividade física em si deve-se cessar a atividade para não oferecermos ao corpo transtornos fisiológicos, químicos ou musculares como lesões.

## **EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE**

A prática de atividade física, evidenciada por um planeta cada vez mais doente e com vícios oriundos do sedentarismo, é indubitavelmente essencial aos que almejam torna os corpos resistentes as doenças. A contribuição da atividade física no quadro clínico da saúde é evidente. Quem nunca ouviu do seu médico “você precisa praticar exercícios físicos?” Quem não tem preocupação com um infarto coronariano? Quem não se preocupa com a hipertensão e suas consequências? Quem não se preocupa com os efeitos do envelhecimento corporal?

*“Vários estudos apontam, hoje, para o processo de medicalização que, mesmo sendo capaz de ajudar os pacientes, também cria novos mercados para as drogas, o que nos leva a pensar e discutir o papel das indústrias farmacêuticas na definição de novas “desordens orgânicas”.”*

(A saúde em debate na educação física, Marcos Bagrichevsky Et.al, pag. 17)

Fato relevante é que existe, mesmo que inconscientemente, uma busca do ser humano por amenizar os efeitos de vivência do dia a dia, do envelhecimento e uma forma de ao envelhecer não sentir as “dores da vida”. O grande problema é que com a globalização e consequente modernização do planeta e suas consequências sobre o ser humano, têm aglomerado cada vez mais indivíduos vitimados pela obesidade, distúrbios alimentares, distúrbio do sono, obesidade, tabagismo, estresse, doenças coronariana, distúrbios neurais, além das conhecidas anomalias articulares (artrite e artrose), osteoporose, fibromialgias entre vários outros exemplos. Neste contexto é natural que qualquer indivíduo indague sobre o que a educação física têm a ver com isso, e aos mais radicais até poderão até ironizar dizendo que está na educação física a falência da indústria farmacológica, mas não podemos exagerar e pensar que por si só a educação física traria a solução para todos os problemas citados.

Vamos pensar na educação física como educação física e na saúde como saúde, abstendo-se do debate que circunda este tema iremos adotar a vertente que o conceito de saúde é a capacidade de o corpo não adoecer e de na medida em que adoecer de se recuperar da doença, consultando a Organização Mundial da Saude (OMS) entendemos saúde por “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” e em educação física, exclusivamente para este tema, pensaremos na prática de atividade física, no desenvolvimento fisiológico na execução de movimentos que regularmente feitos e com o acompanhamento adequado do profissional de educação física confere ao corpo humano maior agilidade, melhor relação com o equilíbrio, velocidade de resposta muscular, flexibilidade, força e resistência.

A prática da atividade física confere ao corpo aptidão física, cardiorrespiratória, que relacionada a saúde oferece ao indivíduo equilíbrio cardíaco, respiratório e circulatório, aumentando consideravelmente a capacidade do corpo levar oxigênio aos vasos capilares e da melhor nutrição celular. Assim sendo a resposta do corpo a microrganismos “estranhos” é mais rápida e mais intensa, possibilitando ao indivíduo não adoecer facilmente e responder rapidamente no caso de uma recuperação corporal em um indivíduo acometido por uma virose, por exemplo.

Percebe-se que a preocupação com a saúde mundial têm a cada dia ganhado novos integrantes, no Brasil essa preocupação segue a linha mundial, mas os investimentos na

prática e na orientação dos benefícios da atividade física são muito tímidas, a preocupação no presente momento mostra-se dirigida para prevenção clínica, a presença de planos governamentais de saúde familiar, a presença de profissionais médicos têm sido intensificado especialmente na prevenção. Percebe-se ainda que rotineiramente, em uma conversa rápida com qualquer médico, a prescrição da atividade física é fator primordial para que o corpo possa estar preparado para o dia a dia. Nota-se que a prescrição da atividade física neste momento não tem o único papel de tornar o corpo bonito, com músculos torneados e com a finalidade de “emagrecimento”, a atividade física vai além do esteticismo padronizado, estende-se a socialização, disposição intermitente para tarefas diárias a serem executadas, precede a utilização de psicotrópicos em tratamento de disfunções psicológicas e na prevenção de doenças.

A falta de atividade física pode ter efeitos negativos sobre a vida do indivíduo como o aumento da taxa de diabetes, aparecimento de doenças cardíacas, e leva até mesmo a um aumento do risco de enfarte. Um estilo de vida sedentária é um forte contribuinte nas mortes por doenças crônicas que inclui doenças coronárias, infarto e câncer, perdendo somente para o hábito de fumar e a obesidade. A prevalência de um estilo de vida sedentária aumenta com a idade, sendo de fundamental importância o incentivo à prática de atividades físicas regulares (Guedes, 1995)

Mas qual a finalidade da atividade física em tratamentos psicológicos / psiquiátricos? É muito importante ressaltarmos, novamente, que não estou pretendendo expor que a educação física, através da atividade física, é a cura para todos ou ao menos a maioria dos problemas, mas sim que a atividade física é importante na contribuição para o equilíbrio em ambos aspectos, inclusive no tratamento de doenças psicossomáticas como a depressão. Segundo o médico e professor do instituto de psiquiatria da USP (Universidade de São Paulo) Ricardo Moreno, existem evidências de que a atividade física associada a tratamentos medicamentosos e psicológicos pode ser um componente importante para alcançar resultados satisfatórios no tratamento.

Isso deve-se ao controle que o corpo foi “treinado” para ter sobre as sinapses ocorridas no cérebro, é um conjunto de ações que a atividade física estimula o corpo a desenvolver, a liberação de hormônios como adrenalina e noradrenalina entre outros. A liberação de hormônios é o grande personagem nas sensações recorrentes ao dia a dia dos

indivíduos, essa liberação proporciona ao indivíduo sensação de alegria, de prazer, de satisfação entre outros.

“A atividade física é um importante aliado do tratamento antidepressivo devido ao seu baixo custo e sua característica preventiva de patologias que podem levar um indivíduo a situações de estresse e depressão. Os estudos que relacionam a atividade física à depressão têm verificado que indivíduos que praticam atividade física de forma regular reduzem significativamente os sintomas depressivos” (SHARKEY, 1998).

Como dito anteriormente o controle para não adoecer e a capacidade recuperar-se são fatores preponderantes na qualificação da vida dos indivíduos. Segundo o ministério da saúde Doenças cardiovasculares, Câncer, Diabetes Mellitus, e doenças respiratórias crônicas são as 4 que apresentam maior mortalidade no Brasil. A mortalidade ocasionada por essas doenças pode ser reduzida através da prática da atividade física, pois o corpo administra melhor as situações atípicas ocorridas no metabolismo corporal o que confere um convívio menos doloroso com as doenças, além disso o corpo fortificado metabolicamente reage melhor aos estressores metabólicos e têm maior chance de reação.

Segundo Alexandre Palma da universidade Gama Filho/RJ, a atividade física regular tem sido reconhecida por seus efeitos saudáveis nos praticantes. Essa afirmativa é embasada em autores como Blair, Berlin & Colditz, Shephard em suas obras que abordam a educação física como tema da saúde, ou seja, a recorrência do tema, que é bastante abrangente, também evidencia o quão importante é este tema.

## **ATIVIDADE FÍSICA E DOENÇAS CARDIOVASCULARES**

Invariavelmente as doenças cardiovasculares são citadas em estudos e pesquisas, essa prevalência ocorre principalmente pelo alto índice de acometidos. Invariavelmente evidencia-se nestas pesquisas que a atividade física é importante fator no combate a estes males, uma vez que altera as principais causas que levam a tais doenças. Evidentemente que os fatores imutáveis não podem ser alterados, uma vez que a ciência ainda não consegue revertê-los, fazem entender-se por estes fatores os hereditários que são a predisposição genética e a idade que torna as vísceras mais suscetíveis, ainda sim no segundo item a atividade física é capaz de estender o tempo para a ocorrência das doenças cardiovasculares em detrimento deste fator.



Entre os fatores mutáveis percebemos que a atividade física agirá positivamente nos resultados do combate ao fumo, na redução do colesterol (LDL -LowDensityLipoprotein), no controle da pressão arterial e na adequação do índice de obesidade. A diabete mellitus é outro fator preponderante na ocorrência de doenças cardiovasculares, no entanto falaremos sobre esta doença mais detalhadamente em um tópico seguinte, mas é importante ressaltar que enquadra-se nos itens ao qual a atividade física trás grandes benefícios.

Como vimos, a atividade física é fator primordial no combate ao fumo por vários fatores, entre os quais faço questão ressaltar a liberação de hormônios que inibem a vontade de fumar e as sensações que essa liberação de hormônio proporciona ao individuo que ajudam a não sentir a ausência das substancias químicas do fumo. Segundo Guedes(2005) existe a necessidade de uma intervenção com prática regular de atividade física para diminuição do tabagismo na adolescência pois, a tendência de aumento do risco de pressão arterial elevada e de lipídios pode aumentar duas vezes em fumantes quando comparados com não-fumantes. O tabagismo é reconhecidamente um potente detentor químico e suas substancias geram a dependência pela sensação de prazer e relaxamento momentâneo e nesse aspecto a prática da atividade física está associada á liberação de substâncias, uma delas é a endorfina, ela age no cérebro proporcionando-lhe estado de prazer e relaxamento.

A pratica da atividade física auxilia na regulação da pressão arterial, proporciona ao corpo a aptidão necessária para manter-se equilibrado em situações do dia a dia, o corpo como todo fica nitidamente preparado, o coração a rigor ganha em capacidade de bombeamento sanguíneo às artérias e facilitam o retorno sanguíneo pelas veias. Nesse processo é possível perceber que as gorduras acumuladas nos vasos sanguíneos sofrem desgaste e com isso desobstruem para passagem sanguínea, isso deve-se ao fato de em atividades aeróbicas a fonte de energia mais rápidas são as LDL e assim aumentam a quantidade de HDL (High DensityLipoprotein). Nesse processo o HDL confere a limpeza dos vasos sanguíneos de forma a eliminar placas de gordura encontradas nas artérias.

Outro fator relevante é a obesidade, que tornou-se nos últimos anos um mal de combate mundial. A prevalência de alimentação desequilibrada e ausência de pratica da atividade física combinam em obesidade que influencia na propensão de doenças cardiovasculares, doenças psicológicas e até em distúrbios comportamentais como ansiedade.

Observando o benefício da atividade física no combate da obesidade, Sabia, Santos e Ribeiro (2004) compararam o efeito do exercício físico aeróbio contínuo e exercício anaeróbio intermitente associado a uma orientação alimentar sobre as medidas bioquímicas e a capacidade física de adolescentes obesos. Os resultados foram satisfatórios para os pesquisadores, pois com um programa de treinamento e alimentação controlada conseguiram diminuir significativamente as medidas antropométricas nos dois tipos de exercício e mantendo também em números satisfatórios na avaliação bioquímica. Corroborando com o estudo anterior, Pinho e Petroski (1999) encontraram diminuição da taxa de adiposidade corporal em adolescentes devido à prática de atividade física.

### **ATIVIDADE FÍSICA E A DIABETE MELLITUS**

A atividade física pode atuar na atenção primária, secundária e terciária da saúde. No entanto, embora a maioria dos mecanismos biológicos associados à redução, tanto da morbimortalidade por agravos não-transmissíveis como da incapacidade funcional, pela prática de exercícios físicos, ainda não estejam completamente entendidos, aqueles já estabelecidos tornam evidentes a associação da atividade física com promoção e recuperação da saúde. Em estudo populacional transversal foi demonstrado que atividade física está negativamente associada às concentrações de insulina em duas populações de alto risco para a diabetes que diferiam muito no índice de massa corporal (KRISKA et al., 2001)

Nesse sentido a atividade física apresenta desempenho fundamental não só na prevenção a Diabetes, mas também no controle de quem é portador desta. Sabe-se que a hereditariedade é um fator que pré dispõe a diabetes, mas a prática de atividade física ameniza esta pré disposição uma vez que o corpo entra em um estado de equilíbrio, nesse momento entendemos que praticar atividade física é preparar o corpo para aproveitar as resposta metabólicas e químicas do corpo. Em praticantes de atividade física regular é sabido que o corpo adapta-se a maior apropriação de glicogênio a nível celular, ou seja, o indivíduo apropria-se de reservas glicolíticas, conferindo ao corpo muscular uma maior capacidade de resposta aos estímulos e tornando mais eficaz na produção de enzimas glicolíticas.

A correta alimentação é muito importante principalmente atrelada a prática de atividade física, pois é a atividade física que contribuirá para que o corpo tenha estabilidade no processamento dos açúcares, no equilíbrio sensorial, e no desempenho funcional corporal.

Todo o processo de degradação dos açúcares que o corpo faz durante a atividade física é importante, pois nos minutos iniciais o corpo consome a fonte mais rápida de energia que possuímos ou seja os açúcares e carboidratos e esse processo auxilia na regulação da produção de insulina, daí explica-se a importância da prática de atividade física, que além disso possibilita ao corpo utilização otimizada dessas fontes de energia que ainda pode ser lipídeos saturados, que normalmente ocorre a partir do 25º minuto. Segundo Zinman (2003), os efeitos da atividade física são substanciais e a prevalência de estudos recentes que comprovam a eficiência da atividade física nesses casos de ocorrência terapêutica.

Em indivíduos diabéticos a prática dessa atividade física é tão benéfica quanto nos não diabéticos, isso ocorre porque o diabético deixa de produzir, ou produz parcialmente a insulina. Zinman 2003, afirma que em indivíduos com complicações diabéticas a atividade física não é tão recomendada, mas se seguir os cuidados que o caso solicita a prática de atividade física pode ser feita, desde que com a taxa de glicose abaixo dos 400mg/dl.

A atividade física não têm a finalidade de estimular a insulina nos diabéticos seja do tipo 1 ou do tipo 2(muito embora apresente resultados irrisórios neste estímulo), porém os benefícios aos indivíduos diabéticos são os mesmo dos indivíduos sem esta doença, porém a prática de atividade física conferirá ao indivíduo redução do colesterol, diminuição do excesso do tecido adiposo, e aumento do poder circulatório, assim sendo potencializada em diabéticos pois reduz os efeitos da presença desta doença como infarto coronariano, problemas para circulação e até mesmo redução dos efeitos da neuropatia diabética.

## **ATIVIDADE FÍSICA E O CÂNCER**

O rápido crescimento das doenças crônicas associadas à inatividade física vem sendo registrado tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento. A maioria dos adultos nos países desenvolvidos são inativos, fato que vem alarmando a OMS. Para a prevenção do Câncer em seus amplos acometimentos observa-se que O instituto americano de pesquisa do câncer e o fundo mundial de pesquisa contra o câncer (respectivamente AICR/WCRF) recomendam a prática de atividade física como forma de prevenção ao câncer.

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA) em parceria com o Fundo Mundial de Pesquisa contra o Câncer (WCRF) concluiu que evitar a obesidade através de exercícios físicos e alimentação saudável pode prevenir 19% dos casos de câncer.

Considerando 12 tipos específicos de cânceres mais comuns na população brasileira, como os de esôfago, pulmão, mama, fígado, próstata, colo retal e outros, o estudo ainda aponta que, ao prevenir a obesidade, é possível reduzir a incidência dos mesmos em até 30%. O mecanismo dessa relação está baseado no fato de que células gordurosas em excesso aumentam a produção de fatores que causam a inflamação e, a partir daí, contribuem para o desenvolvimento de células cancerígenas

Um modelo desenvolvido pelo PhysicalExerciseAcrossTheCancer Experience (PEACE) sugere que indivíduos fisicamente ativos apresentam uma maior preparação física e psicológica ao tratamento, o que se reflete nas posteriores fases do tratamento. Esta relação deve-se, principalmente, aos efeitos da atividade física no indivíduo, a energia gerada e os extratos metabólicos que estimulam a eficácia do sistema imunológico. A eficácia mencionada possibilita um ataque mais eficiente as células cancerígenas (carcinógenos), ou seja, em casos onde iniciam-se metástases celulares, que é a responsável pela proliferação da doença o corpo ativo fisicamente apresenta uma resposta imuno supressora mais eficiente.

### **ATIVIDADE FÍSICA E DOENÇAS RESPIRATORIAS**

A relação da atividade física com doenças respiratórias têm tido, até o momento, pouco estudo. Apesar disto vislumbra-se na atividade física a possibilidade de redução de acometidos por estes tipos de doenças, uma vez que em geral são processos inflamatórios no sistema respiratório e, como visto anteriormente, a prática de atividade física regularmente oportuniza ao corpo do indivíduo uma defesa sensivelmente maior do que em indivíduos sedentários.

A recomendação parte do pressuposto que a atividade cardiorrespiratória exigida durante a atividade física causa expansão pulmonar e torácica, torna as vísceras aptas ao processo respiratório, o que nós leva a crer que a atividade física auxilia na convivência com Asma entre outras doenças deste grupo.

Algumas pesquisas relatam que os exercícios físicos são provocadores de bronco espasmos em 80% a 90% dos asmáticos. Porém, nem todas as atividades físicas geram este tipo de reação. Diferentes exercícios, em diferentes intensidades provocam diferentes magnitudes de crises (TEIXEIRA, 1990)

Tais afirmativas podem ser constatadas em um depoimento de um dos ícones dos esportes aquáticos brasileiro Fernando Scherer, o Xuxa, que começou a treinar tarde. Aos 14

anos, um médico sugeriu que ele fizesse natação para controlar as crises de asma, cada vez mais frequentes e incômodas. O problema de saúde se manifestou pela primeira vez quando ele tinha 12 anos. Hoje aos 38 anos revela em suas entrevistas a diversos veículos de informação que depois que entrou na piscina, nunca mais teve um ataque de falta de ar ocasionado pela Asma.

## CONCLUSÃO

As atividades físicas são importantes para a saúde física e mental, tanto da criança e adolescente como do adulto. São essenciais para as crianças, pois proporcionam as experiências básicas de movimento, importantes no seu desenvolvimento. Proporcionam oportunidades de relacionamentos pois é através das atividades físicas que as crianças relacionam-se entre si, seja no brincar ou no engajamento em atividades esportivas, fato que vai prevenir o isolamento psicológico/social e melhorar a autoimagem e autoconfiança

Percebe-se ainda que tais sensações contribuam para o crescimento e do indivíduo pautado em ações que promovam sua saúde e assim aumenta-se a presença de indivíduos satisfeitos com seu padrão de vida e com a qualidade a que se caracteriza. Além disso, entende-se que atividade física é grande aliada da promoção e manutenção da saúde psicológica do ser humano.

Embora a discursão sobre o capitalismo imbricado nas concepções filosóficas da atividade física sejam respeitadas é importante salientar que a cima disto as contribuições da atividade física para manutenção do corpo e preparação deste em torno de melhorias metabólicas, fisiológicas e psicológicas são inquestionáveis, no entanto deve-se sempre tomar cuidado e desmembrar com qualquer relação financeira a pratica da atividade física.

Abaixo uma síntese dos benefícios proporcionados pela atividade física ao ser humano:

- Emagrecer, combatendo a obesidade;
- Melhorar a circulação sanguínea;
- Aumenta o metabolismo;
- Fortalecer o sistema imune;
- Diminuir os riscos de doenças cardíacas;

- Aumentar a resistência dos ossos, prevenindo a osteoporose;
- Melhorar a coordenação dos movimentos e do equilíbrio;
- Aumentar a boa disposição e o bom humor;
- Diminuir o estresse, risco de ansiedade e depressão;
- Promover uma maior interação social;
- Melhorar a imagem corporal e a auto estima e
- Melhorar a capacidade de aprendizagem.

E ainda alguns bons motivos para iniciar uma atividade física:

- A pratica de atividade física eleva a confiança dos indivíduos, melhora a auto estima.
- Praticantes de atividade física tendem a apresentarem reflexos mais apurados, maior nível de concentração e memoria mais apurada.
- Exercício físico aumenta o nível de HDL no sangue, que é um fator associado a redução de risco de doenças cardíacas.
- Pessoas com depressão entre leve a moderada apresentam melhoras no humor em curto espaço de tempo, aproximadamente 3 semanas.
- Sedentários são 2 vezes mais propensos a apresentarem doenças crônicas como a Diabete.
- Atividade física melhora as condições musculares e viscerais, em maior evidencia o coração, isso retarda o envelhecimento.
- Atividade física auxilia na constituição e manutenção da densidade óssea.
- Melhoria na qualidade do sono.
- Reduz o estres e a ansiedade, pois a atividade física libera hormônios acumulados em momentos de estres, além disso a liberação de hormônios causa uma sensação de serenidade.

## BIBLIOGRAFIA

- BARBANTI, V. J. *Dicionário de educação física e esporte*. São Paulo: Manole, 2003
- CASTELLÓN, A.; PINO, S. Calidad de vida en la atención al mayor. *Revista Multidisciplinar de Gerontología, La Rioja, Espanha*, v. 13, n. 3
- CONFED - CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Resolução CONFED n.º 056, de 18 de agosto de 2003. Dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFED/CREFs. Rio de Janeiro: CONFED, 2003.  
[http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd\\_resol=103&textoBusca=056/2003](http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=103&textoBusca=056/2003)
- CONFED - CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. *Carta brasileira de prevenção integrada na área da saúde*. Rio de Janeiro: CONFED, 2004.  
<http://www.confef.org.br/extra/conteudo/default.asp?id=30>
- GLANER, MF. *Importância da aptidão física relacionada à saúde*. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 5 (2), 2003, 75-85
- WESTPHAL, M. M. Mesa redonda: Participação e cidadania na promoção da saúde. In: IV CONGRESSO PAULISTA DE SAÚDE PÚBLICA, 2., 1999, Aguas de Lindóia. *Anais*. São Paulo: APSP, 1999. p.287-295.
- SHARKEY, B. J. *Condicionamento físico e saúde*. 4ª edição. Porto Alegre: Artmed, 1998.
- [http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/arquivos/pdf/2013/Fev/21/saudebrasil2011\\_parte1\\_cap4.pdf](http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/arquivos/pdf/2013/Fev/21/saudebrasil2011_parte1_cap4.pdf)
- PATTERSON F, Lerman C, Kaufmann VG, Neuner GA, Audrain-McGovern J. Cigarette smoking practices among american college students: review and future directions. *J Am Coll Health*.
- Rev. Saúde Pública vol.42,no.4 São Paulo Agosto 2008.

- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. de.; STANGANELLI, L. C. R. Fatores de risco cardiovasculares em adolescentes: indicadores biológicos e comportamentais. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 86, n. 6, p. 439-450, 2005
- <http://www.efdeportes.com/efd157/atividade-fisica-saude-de-adolescentes.htm>
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. Exercício na promoção da saúde. Londrina: Midiograf, 1995.
- BARBANTI, Valdir J. APTIDÃO FÍSICA: Um convite à saúde. São Paulo: Manole, 1990.
- SABIA, R. V.; SANTOS, J. E. dos.; RIBEIRO, R. P. P. Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v.10, n.5, p. 349-355, set./out. 2004.
- PINHO, R. A. de.; PETROSKI E. L. Adiposidade corporal e nível de atividade física em adolescentes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 1, n. 1, p. 60-68, 1999.
- TEIXEIRA, L.R. Efeitos de um programa de atividades físicas para criança asmática, avaliados por provas de função pulmonar. São Paulo: 1990. P.72 Dissertação (Mestrado). Escola de Educação Física da USP
- NETTO, E.S. Atividade física para diabeticos. 1ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- KRISKA, A. M. et al. Associação da atividade física e concentração de insulina em duas populações de alto risco para o tipo 2 com IMC diferentes Cuidados com a diabetes n° 24 pag 1175 – 1180, 2001