

Curso do Encceja

Educação Física

**Estilo de vida e qualidade
de vida: a importância da
atividade física**

Capítulo 1

ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA: A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

O nosso estilo de vida tem influência direta na nossa saúde física e mental. Hábitos saudáveis como praticar exercícios físicos e ter uma alimentação balanceada nos trazem muitos benefícios. Vamos entender mais sobre o assunto?

O nosso estilo de vida interfere em todas as questões da nossa vida. O estilo de vida se refere aos nossos hábitos, nossa rotina, o modo que levamos a vida. Há quem tenha um estilo de vida saudável e ativo, e outros um estilo de vida sedentário, por exemplo.

Um estilo de vida sedentário ocorre quando a maior parte do dia não há movimento do corpo, ou muito pouco.

Por exemplo, muitas pessoas trabalham 8 horas por dia, mas mesmo assim, acabam não movimentando o corpo de maneira significativa.



Trabalhando muitas horas sentado ou até mesmo em pé caracteriza um comportamento sedentário. A dica [e sempre tirar um tempo "fora da rotina" para dedicação às atividades físicas.

Qualidade de vida e sedentarismo

Esse conjunto de hábitos vai interferir diretamente na nossa qualidade de vida. Mas afinal, o que é qualidade de vida?

Individualmente, cada pessoa terá sua opinião sobre o que é qualidade de vida. Mas em um contexto geral, é sentir-se bem em todos os âmbitos da vida.

De acordo com Nahas, um importante pesquisador sobre o assunto, a qualidade de vida seria "a percepção de bem-estar que reflete um conjunto de parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano".

Precisamos de bem-estar para ter uma qualidade de vida, certo? E este bem estar pode variar de indivíduo para indivíduo.

Porém, basicamente, existem 5 fatores principais que interferem no nosso bem-estar. Vamos entender sobre eles?

1. **Nutrição:** precisamos de uma alimentação balanceada e o mais natural possível, com os nutrientes necessários para a manutenção de nossa saúde. Alimentos integrais, frutas, verduras e legumes devem ser consumidos com variedade e frequência.
2. **Atividade física:** um estilo de vida ativo traz inúmeros benefícios, e dentre os mais importantes, a prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas, como a diabetes ou doenças cardiovasculares.
3. **Controle do stress:** é comum passarmos por situações na vida que nos estressam, mas é necessário controlar esse sentimento e evitar situações que te tragam esse desconforto com frequência.
4. **Relacionamento social:** se manter ativo na comunidade e se cercar de pessoas com as quais você se identifica também faz parte de uma vida com bem-estar.
5. **Comportamento preventivo:** todos queremos envelhecer bem, por isso alguns comportamentos de prevenção de doenças ou acidentes são muito bem vindos para uma qualidade de vida. Monitorar a pressão arterial, o colesterol, usar cinto de segurança são exemplos de comportamentos preventivos.

Já sabemos quais são os fatores que interferem na nossa qualidade de vida. Mas podemos observar que muitas pessoas não procuram um estilo de vida saudável. Um exemplo disso é o sedentarismo.

O sedentarismo é usado para conceituar atividades que usam muito pouco ou nada de energia. Ficar deitado ou sentado é um exemplo de comportamento sedentário.

Uma pessoa é considerada sedentária quando ela não consegue alcançar a mínima recomendação de atividade física.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a recomendação de atividade física é de 150 minutos semanais de exercício com intensidade moderada.

Esses 150 minutos podem ser divididos no decorrer da semana. Podem ser separados em três sessões de 50 minutos, por exemplo.

Essa recomendação serve para a manutenção dos níveis básicos de saúde. Praticando 150 minutos semanais, você previne o desenvolvimento de doenças crônicas, mantém uma boa composição corporal, circulação sanguínea, melhora os níveis de colesterol, entre outros benefícios.

Atualmente, é alarmante a quantidade de pessoas que levam um estilo de vida sedentário. Num contexto global, cerca de 70% da população é sedentária.

No Brasil, esse número é preocupante. Cerca de 50% da população não alcança os níveis mínimos de atividade física semanal.

O sedentarismo, juntamente com o tabagismo, é um dos fatores que mais levam ao desenvolvimento de doenças crônicas.

Os riscos do sedentarismo a longo prazo

Um estilo de vida sedentário traz inúmeras consequências com o avanço da idade. O nosso corpo responde à lei do uso e do desuso.

Tudo aquilo que é usado e exercitado, se desenvolve: nossa memória, nossa resistência física, etc.

Aquilo que não é usado, não se desenvolve. Por isso, quando não praticamos exercícios físicos, o corpo adocece.

É muito normal ver adultos e idosos com dores nas articulações, cansaço físico com atividades rotineiras, alterações na pressão arterial e por aí vai.

Tudo isso pode ser evitado com a prática regular de atividades físicas. Rápidas caminhadas algumas vezes na semana já trazem benefícios.

Além de atividades aeróbias (caminhada, ciclismo, corrida, natação, etc), precisamos também de exercícios físicos voltados para o fortalecimento de nossos músculos.

Durante o dia, eventualmente precisamos juntar algo do chão, guardar algo pesado em um armário alto, carregar as compras do mercado. E para essas atividades não serem exaustivas, exercícios físicos voltados ao desenvolvimento da força muscular são muito importantes.

Com o passar do tempo vamos sentindo dores nas costas, pernas, articulações em geral. Para isso também, é importante o desenvolvimento da força. Ela nos permitirá ter uma rotina confortável, fazendo com que nossas atividades diárias não sejam assim tão difíceis.

Lazer ativo

Praticar atividades físicas não precisa necessariamente ser caro ou desgastante. Vamos falar um pouco sobre o lazer ativo.

O lazer ativo nada mais é do que escolher atividades prazerosas que envolvam o movimento do corpo!

Aquela caminhada no parque assistindo ao pôr do sol, jogar futebol com os filhos, praticar aquele esporte que você tanto gosta contam como atividade física e ainda são super divertidas! O importante é manter o corpo em movimento.

Temos alguns componentes específicos que precisam ser trabalhados para que consigamos manter nossa saúde física em dia, vamos lá:

Aptidão cardiorrespiratória: serve para aquelas atividades contínuas e aeróbias, que aceleram nosso coração e nossa respiração. Exemplos de atividades aeróbias são: corrida, caminhada, ciclismo, etc.

Força e resistência muscular: diz respeito a capacidade do nosso corpo de resistir a forças externas. Exemplo: carregar as compras do mercado, levantar objetos pesados do chão, pegar o filho no colo, etc.

Flexibilidade: precisamos de flexibilidade para conseguirmos nos movimentar bem! Assim conseguimos realizar todas as atividades diárias sem risco de lesões.

Composição corporal: precisamos de um peso adequado à nossa idade e sexo. Precisamos desenvolver massa magra (músculos) e ter níveis de gordura adequados. O sobrepeso e a obesidade trazem malefícios à nossa saúde.

Uma das consequências do sedentarismo é a obesidade. A obesidade é considerada uma doença crônica que acarreta em diversas consequências no nosso organismo.

A obesidade é considerada um sobrepeso extremo e pode contribuir para o desenvolvimento de diversas outras doenças crônicas, como a diabetes, a hipertensão arterial entre outras cardiopatias.

Entende-se então, que se faz necessário ter um estilo de vida saudável e equilibrado. Praticar exercícios físicos regularmente, ter uma alimentação natural e balanceada, ter boas relações sociais e controlar o estresse podem contribuir diretamente na nossa qualidade de vida e bem-estar!



Para complementar, assista ao vídeo a seguir sobre Sedentarismo:

Vídeo: [Sedentarismo: não exercitar-se é um passo para adquirir doenças como obesidade e diabetes](#)

Agora, responda às questões a seguir referentes ao tema que já caíram na prova do Encceja. Bons estudos!

Sobre a Autora

Milena Boeng, é bacharela em Educação Física pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) e pós graduanda em condicionamento físico.

Simulado Enceja Ed Física – 1 Sedentarismo

QUESTÕES

Questão 1 - (Enceja 2019) O sedentarismo é um desafio para a saúde: seus custos financeiros são enormes. Globalmente, a inatividade física custa 54 bilhões de dólares por ano em assistência médica. O plano da Organização Mundial da Saúde busca aumentar a prática das atividades físicas em 15% no período entre 2018 e 2030. A estratégia visa tornar espaços públicos mais favoráveis à prática de exercícios para pessoas de diferentes idades e habilidades motoras. O objetivo é incentivar mais caminhadas, ciclismo, esportes, recreação ativa, dança e jogos. (Disponível em: <https://nacoesunidas.org>. Acesso em: 27 set. 2018 - adaptado).

O sedentarismo é um estado físico caracterizado pela

- A) motivação externa para a prática de atividade física.
- B) ausência de espaços públicos para se exercitar.
- C) menor habilidade para a prática de exercícios.
- D) escassez da prática de exercícios físicos.

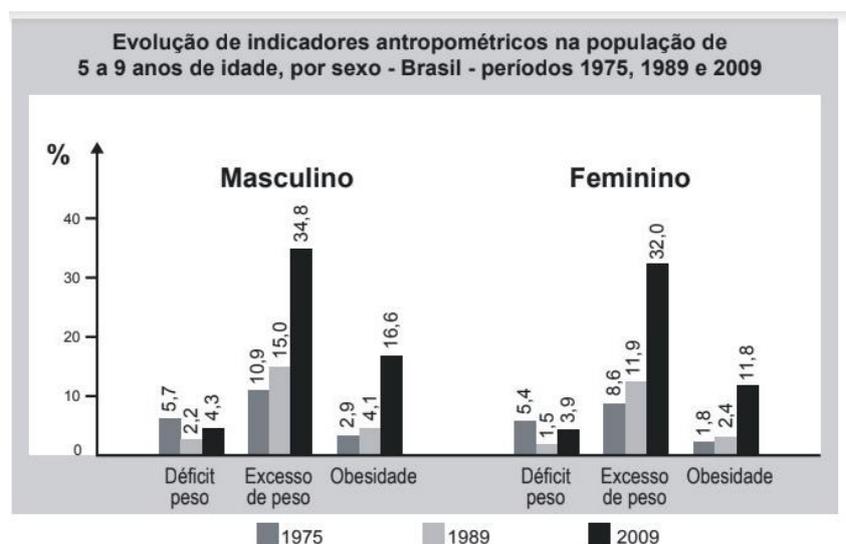
Questão 2 - (Enceja 2018) O tempo voa e as atividades são muitas. A vida moderna impõe um cotidiano apressado e desregrado que interfere no modo de viver das pessoas. A falta de tempo não deixa espaço para uma alimentação saudável. As brincadeiras de rua e as atividades físicas cederam lugar para a televisão, para o videogame ou para o computador.

Nas últimas décadas, esses hábitos sedentários geraram muitos problemas de saúde associados à má alimentação e ao estresse, como a depressão, o diabetes, a hipertensão, entre outras doenças. Por sua vez, a indústria farmacêutica segue desenvolvendo novos medicamentos para tratar doenças que poderiam ter sido evitadas simplesmente adotando modos de vida mais saudáveis. (ANVISA. A informação é o melhor remédio. Brasília: Anvisa, 2008 - adaptado).

O texto ressalta a necessidade de combate ao sedentarismo através do(a)

- A) adoção de hábitos como um estilo de vida ativo.
- B) incentivo ao lazer vivenciado com eletrônicos.
- C) administração de novos medicamentos.
- D) uso eficiente do tempo no cotidiano.

Questão 3 - (Enceja 2018) Observe o gráfico antes de responder à questão.



Pesquisa de Orçamentos Familiares [...]: desnutrição cai e peso das crianças brasileiras ultrapassa padrão internacional. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br>. Acesso em: 8 ago. 2015 (adaptado).

No gráfico, o indicador que apresentou a maior taxa de crescimento percentual (o que proporcionalmente mais aumentou) entre os períodos de 1989 a 2009 foi o(a)

- A) excesso de peso em crianças do sexo masculino.
- B) excesso de peso em crianças do sexo feminino.
- C) obesidade em crianças do sexo masculino.
- D) obesidade em crianças do sexo feminino.

Questão 4 - (Enceja 2017) Nos anos 1970, Kenneth Cooper revolucionou o mundo esportivo dizendo que o meio termo entre caminhada e a corrida era o segredo da saúde. Na virada do século, todo mundo apertou o passo e começou a correr, literalmente, atrás de qualidade de vida. Agora, médicos pedem calma e indicam a caminhada como fonte de juventude. Mas, muita gente pensa que andar é exercício para velhos, convalescentes. Não é.

Assim como a corrida não é para todos e está longe de ser "democrática", como entusiastas gostam de repetir. "Há preconceito em relação aos caminhantes, porque vivemos em um mundo no qual o desempenho é colocado acima até da saúde.

Quem vive em um ritmo alucinado de treinos, sem acompanhamento, está sujeito a lesões inerentes a corrida, além de ficar estressado por carregar o peso de sempre estar no pico de sua performance. É desgastante" afirma José Rubens D'Elia, educador físico e fisiologista do exercício. (Disponível em: www.educacaofisica.com.br. Acesso em: 13 jan. 2013.)

Ao buscarem melhor desempenho físico, muitos praticantes exageram e começam a praticar corrida sem acompanhamento, colocando a saúde em risco. Nesse sentido, o texto é um alerta para compreender a importância de

- A) praticar exercícios intensos, uma vez que um bom desempenho físico deve estar acima da promoção de saúde.
- B) respeitar os limites físicos individuais na prática de exercícios, preocupando-se mais com a manutenção da saúde.
- C) acelerar o ritmo de treinamento, procurando atingir o máximo de sua performance na busca de uma vida mais saudável.
- D) considerar que todos podem seguir um ritmo intenso na prática de exercícios, a fim de conseguir um bom desempenho.