

# Atividade física e saúde

*Physical activity and health*

*Actividad física y salud*



Revista  
**Desafios**

Editorial

Rhaisa Calazans Lameira da Silva<sup>\*1</sup>, Gabriela de Medeiros Cabral<sup>2</sup>, Dimas Magalhães Neto<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Laboratório de Ciências Básicas e da Saúde, Curso de Nutrição, Universidade Federal do Tocantins, Palmas, Brasil.

<sup>2</sup>Professora de Educação Física, Instituto Federal do Tocantins, Palmas, Brasil.

<sup>3</sup>Diretor de Assuntos Comunitários e Ações Afirmativas, Universidade Federal do Tocantins, Palmas, Brasil.

\*Correspondência: [rhaisa.calazans@gmail.com](mailto:rhaisa.calazans@gmail.com).

Publicado em 29/08/2020

Qualquer movimento corporal que resulte em um gasto energético considerável, por exemplo, os jogos, a dança, a luta, as atividades laborais e os esportes, pode ser compreendido como atividade física. Sabe-se que nos primórdios da humanidade o homem dependia exclusivamente de sua velocidade, força e resistência para a busca de alimentos. No entanto, este cenário muda na Grécia quando então a atividade física voltava-se para fins bélicos. Em meados do século XIX, surge na Europa a prática esportiva escolar como jogos, danças e ginástica (PITANGA, 2002).

Com a crescente urbanização, facilidade e agilidade tecnológica e cotidiana, percebe-se um aumento nas doenças denominadas “hipocinéticas”, ou seja, enfermidades causadas pela falta de movimentação corporal. Neste sentido, o sedentarismo torna-se o fator de risco mais prevalente na população brasileira, sendo superior aos fatores como tabagismo, hipertensão arterial, obesidade e alcoolismo.

Desde o do século XX, o termo saúde é mais compreendido como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano que influenciam o bem-estar mental, físico e social. (PITANGA, 2002).

Por isso a regularidade na prática de atividade física torna-se a grande questão, pois auxilia na promoção da saúde, diminuição das taxas de mortalidade, proporciona uma melhor qualidade de vida, além de trazer benefícios à saúde cognitiva e corpórea do indivíduo (SILVA, CAVALCANTE NETO, 2014). É notório que assuntos relacionados aos hábitos saudáveis têm sido bastante divulgados na sociedade, não somente com o intuito de trazer melhorias à saúde, mas também a fim de promover o autocuidado (MONTEIRO, FARO, 2006).

Contudo, cada vez mais observa-se um aumento no número de adolescentes e crianças sedentárias em países desenvolvidos ou em desenvolvimento. Somado a este fator os hábitos alimentares são pobres em nutrientes e

vitaminas; as dietas são ricas em produtos hipercalóricos com predominância de alimentos ultraprocessados (PEREIRA et al, 2017). Esse tipo de comida ganha cada vez mais espaço nas mesas, o que associado a fatores intrínsecos (genéticos, taxa metabólica de repouso e controle hormonal) e extrínsecos (psicossociais, meio ambiente e inatividade física) individuais e coletivos aumentam os riscos de obesidade (BERALDO et al., 2004) e ao aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis. Com grande frequência, indivíduos que seguem tais hábitos tendem a permanecer nesta condição na fase adulta.

A sociedade é ciente dos malefícios que a inatividade física pode causar, todavia fazem pouco ou nada para mudar o estilo de vida e isso é perceptível também dentro das universidades. É alarmante o crescente número de alunos com transtornos mentais comuns, outro quantitativo preocupante é o percentual de discentes inativos dentro das universidades (SILVA, CAVALCANTE NETO, 2014). Esta falta de movimentação corporal pode provocar um declínio no rendimento acadêmico e interferir de forma direta o estado físico e mental do estudante.

Em virtude dos benefícios que as práticas regulares de atividade física, na medida e intensidade correta, propiciam ao organismo, algumas universidades têm incentivado sua comunidade acadêmica, servidores e o público externo. A exemplo, a Universidade Federal do Tocantins (UFT) criou o programa UFT em Movimento, que tem como objetivo estimular a

qualidade de vida e a prática esportiva nos diferentes campi. O programa oferece diversas atividades, como: vôlei, yoga, taekwondo, judô, karatê, jiu-jitsu, futsal, zumba, dança de salão e dança do ventre, além de incluir um grupo de contadores de história, suça, samba de roda e capoeira regional.

Ações como estas contribuem para a comunidade acadêmica e população externa diversos benefícios, uma vez que corroboram para com a mudança no estilo de vida e conseqüentemente na qualidade de vida dos envolvidos.

## REFERÊNCIAS

BERALDO, F.C.; VAZ, I.M.F.; NAVES, M.M.V. Nutrição, atividade física e obesidade em adultos: aspectos atuais e recomendações para prevenção e tratamento. **Rev Med Minas Gerais**. Goiânia, v.14, n.1, p.57-62, mar. 2004.

SILVA, A.O.; CAVALCANTE NETO, J.L. Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. **Motricidade**. Vila Real, v.10, n.,1, p.49-59, mar. 2014.

PITANGA, F.J.G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev Bras Ciên e Mov**. Brasília, v.10, n.3, p.49-54, jun. 2002.

MONTEIRO, C.R.; FARO, A.C.M. Atividade física segundo a percepção dos estudantes de enfermagem. **Rev. Latino-Am Enfermagem**. São Paulo, v.14, n.6, nov/dez. 2006.

PEREIRA, T. S. et al. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciênc. saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v.22, n.2, p.427-435, fev. 2017