

O CRESCIMENTO DO SEDENTARISMO E A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

THE GROWTH OF SEDENTARIANISM AND THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITIES

¹CAVALLARI, K. W.; ²GIELFE, S.E

^{1e2} Departamento de Arquitetura e Urbanismo – Faculdades Integradas de Ourinhos - FIO/FEMM.

RESUMO

O estudo teve como objetivo estabelecer relações entre corpo e saúde, considerando os questionamentos sobre as concepções de um corpo ideal. Essa pesquisa pode constatar que a preocupação com a imagem corporal e padrões socialmente estabelecidos está muito presente na juventude, entre crianças, adolescentes e adultos, isso indica a preocupação com a saúde, mas ainda há os que não têm essa preocupação e levando uma vida sedentária. Mais da metade da população brasileira não pratica exercício segundo dados da Pesquisa (Pnad) apenas 40% dos brasileiros costumam praticar algum tipo de esporte ou atividade física, seguindo uma pesquisa local e regional da cidade de Ribeirão do Pinhal-PR em clínicas academias, saberemos a necessidade maior para ser elaborado o projeto para a população.

Palavras-chave: Juventude. Terapia. Saúde. Sedentarismo.

ABSTRACT

The purpose of this study was to establish relationships between body and health, considering the questions about the conceptions of an ideal body. This research can verify that the preoccupation with body image and socially established patterns is very present in youth, among children, adolescents and adults, this indicates the concern with health, but there are still those who do not have this concern and lead a sedentary life . More than half of the Brazilian population does not practice exercise according to research data (Pnad), only 40% of Brazilians practice some kind of sport or physical activity, following a local and regional survey of the city of Ribeirao do Pinhal-PR in clinics academies, we will know the greater need to prepare the project for the population.

Keywords: Youth. Therapy. Health. Sedentary Lifestyle.

INTRODUÇÃO

Com este trabalho pretendo apresentar a finalidade de suprir e incentivar o exercício físico e motivando as pessoas a sair do sedentarismo, Sabemos que com o avanço da tecnologia e das comidas industrializadas, vem crescendo cada vez mais a obesidade entre crianças e adultos, e conseqüentemente o aparecimento de diversas doenças.

.O sedentarismo tem cinco vezes mais chances de ter hipertensão arterial, por exemplo: sabe-se que pessoas fisicamente ativas têm menos risco de doenças do coração como insuficiência cardíaca, além de diabetes e doenças respiratórias e outros, é definido como a falta de atividades físicas ou esportivas, e está associada ao comportamento cotidiano decorrente dos confortos da vida moderna.

Nota-se que o período em que aumentou o crescimento sedentário foi com o surgimento dos carros e motos que facilitam a vida e a locomoção das pessoas, que deixaram de caminhar para os lugares, decidindo se locomover com seus veículos.

Quando se divide por faixa etária, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) o sedentarismo atinge 60,1% dos brasileiros com 15 anos ou mais que não praticam qualquer esporte ou atividade física.

Algumas atividades do atual modo de vida das pessoas favorecem o sedentarismo, por exemplo:

- Fazer uso de carro mesmo em pequenos trajetos
- Utilizar escadas rolantes
- Rotina tomada por diversas atividades
- Deixar de realizar algumas atividades domésticas
- Consumo exagerado de alimentos industrializados
- Passar várias horas utilizando o computador ou em frente a TV.
- As Consequências do sedentarismo são:
- Perda de força física
- Atrofia muscular
- Surgimento de doenças: diabetes tipo 2, hipertensão arterial e infarto do miocárdio
- Acúmulo de gordura

METODOLOGIA

A busca foi realizada em bases de dados eletrônicas (infoescola, guia de nutrição, revistas.ucb e Adolec) e lista de referências dos artigos identificados. As referências que preencheram os critérios de inclusão foram avaliadas, independentemente do periódico. foram considerados: exercício, sedentarismo, esforço físico, aptidão física, esportes, atividade motora, atividade física, metabolismo energético, conduta de saúde, estilo de vida, fatores de risco, adolescente.

DESENVOLVIMENTO

O estudo tem como finalidade e objetivo de propor a troca de remédios por exercícios físicos. Ao invés de sair do consultório com a prescrição de anti-inflamatórios, analgésicos e vasodilatadores, o indivíduo levará consigo um aconselhamento da atividade física mais adequada para o seu biotipo, para manter ou recuperar sua saúde.

Atividade física é qualquer tipo de movimento corporal, que são indicados para cada tipo de organismo de cada pessoa levando em consideração a sua rotina, seu peso e principalmente sua idade, Praticar exercícios é muito importante para manter o corpo saudável e a saúde sempre em dia. Porém, todas essas atividades são associadas a uma boa alimentação, o que colabora para eliminar vários tipos de doenças, como a obesidade e desnutrição, que afeta milhares de pessoas no Brasil e no mundo.

Um treinamento, por mais que seja bem feito, pode não valer nada se não tiver uma boa alimentação, isso acontece com pessoas que comem muito doces, lanches, refrigerantes e outros alimentos gordurosos. Agora, uma refeição ideal é aquela composta por verduras, legumes e frutas. O objetivo será de uma forma muito mais rápida e com uma ótima saúde.

Antes de iniciar qualquer tipo de treino ou atividade física, a primeira orientação é examinar seu estado de saúde, pois o exercício vai de cada organismo e resistência. Ao praticar qualquer exercício você irá forçar o seu limite para alcançar o objetivo.

Os benefícios dos exercícios é capacidade de ajudar no nosso corpo e também a circulação sanguínea, fortalecem o sistema imunológico, articulações e um maior desenvolvimento mental resultando em gasto de energia, mas isso tem que ser medicado e saber qual exercício pode fazer um deles são: Danças, Lutas, musculação , natação, futebol entre outros

FIGURA 1: INFORMAÇÕES DOS BENEFÍCIOS

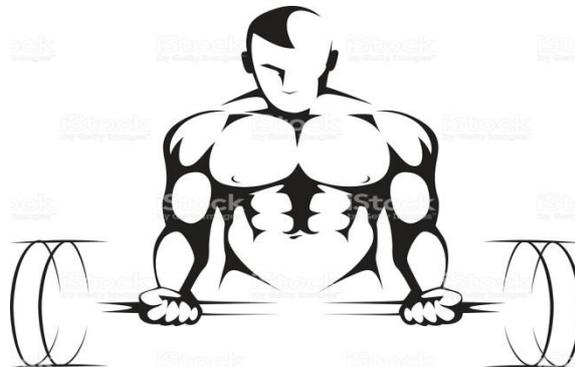


Fonte: paleodiario, visitado em 29/08/2018

Tipos de Atividades Físicas e seu desenvolvimento:

MUSCULAÇÃO

FIGURA 2: Musculação



FONTE: istockphoto.com

Os benefícios da musculação vão além do corpo definido, O exercício queima gordura, fortalece os ossos e até rejuvenesce.

Os músculos servem como uma proteção para nossos ossos. Quando nossa musculatura está em forma, as chances de fratura óssea são menores. Musculação também diminui as chances de osteoporose tem o ganho de massa magra acelera o metabolismo, fazendo o corpo funcionar de maneira mais eficaz. melhoram também o funcionamento do coração, protegendo o organismo de doenças cardiovasculares.

A musculação é um dos melhores exercícios para emagrecer. os treinos com carga ativam todos os grupos musculares, isso faz passar por um processo de queima calórica. e o resultado acontece em poucas semanas. ajuda uma autoestima de qualquer pessoa refletem positivamente no aspecto emocional , melhorando o humor e a disposição.

Ajuda também na gestação, pode ser feita regularmente por mulheres gestantes, somente após o terceiro mês de gravidez, São definidos como uma caminhada e hidroginástica. As mulheres devem se cuidar nesse período para não ganhar muito peso e ter uma gestação saudável. Geralmente é priorizado o fortalecimento dos músculos da coluna, a correção postural, e sempre com uma orientação medica para examinar e verificar as condições físicas. Ele ira determinar a atividade ideal para fazer.

Como podemos perceber a musculação tem um grande beneficio tanto para jovens como pessoas mais velhas, e para evitar lesões, erros posturais, durante a prática dos exercícios, tenha sempre uma orientação de um Personal para garantir certa segurança dos movimentos, intervalos, volume, e outras variáveis dentro dos limites individuais.

NATAÇÃO

FIGURA 3: Natação



FONTE: fotolia.com

Um dos esportes mais completos e recomendados é a natação. Os movimentos realizados durante esta atividade envolvem a maior parte dos músculos. Praticar a natação melhora a circulação sanguínea, músculos e órgãos, melhor saúde do coração, controle de peso e queima calorias, trabalha todo o corpo e o torna mais flexível, ajuda até o auxílio na recuperação de lesões. A modalidade é indicada para pessoas de todas as idades,

A natação é bem diferente das máquinas de exercícios, as quais tendem fazer exercícios a uma parte do corpo por vez. A natação faz com que todo o corpo e músculos trabalhem juntos para se tornarem mais flexíveis.

DANÇA

FIGURA 4: Dança



FONTE: espot.com

Para quem não gosta de fazer sempre a mesma sequência de exercícios nos aparelhos da academia, uma boa opção para definir o corpo e ainda perder peso a prática de dança, que ultimamente vem crescendo muito, pois ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade. Um dos benefícios é relaxar a musculatura, estimular a concentração, acalmar e tranquilizar, diminuindo a ansiedade acumulada diariamente.

Cuidar da postura é cuidar do corpo ou ainda da sua saúde. Sem postura não é possível se organizar no espaço de dança,

Muitos gostam mais da dança por terem mais liberdade de movimentos e a relação com a música acaba acalmando e relaxando. É um tipo de exercício que faz bem para o corpo e a mente.

...“De acordo com a professora Helô Gouveia, do Estúdio Anacã, para ver os resultados o ideal é fazer aulas três vezes por semana. E a partir dos 40 anos, é indicado aliar à musculação, que também ajuda a evitar lesões”. (FITNESS, 2016)

Ultimamente Fit Dance e Zumba estão sendo cada vez mais frequentadas, por apresentarem um grande benefício corporal como a perda de gordura, fortalecimento musculatura, equilíbrio e flexibilidade e etc. Pessoas de qualquer idade podem fazer esse tipo de dança, que atualmente está se tornando um tipo de terapia, ajudando muitas pessoas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento desta temática, é importante para que possamos entender as necessidades de um exercício físico com acompanhamento nutricional, melhorando a saúde, e qualidade de vida. Assim diminuindo a porcentagem de pessoas sedentárias.

REFERÊNCIAS

Alimentação saudável.quero viver bem. Disponível em <https://www.quero.viverbem.com.br/alimentacao-saudavel-guia-completo>. Acesso em: 20 de abril de 2018.

Herbalif. **Avaliação física**. Disponível em <http://www.focoemvidasaudavel.com.br/5-dicas-para-quem-vai-comecar-a-fazer-academia> Acesso em: 24 de abril de 2018.

GUIA DE NUTRIÇÃO.**Nutrição**. Disponível em Acesso em: <http://www.guiadenutricao.com.br/o-que-e-nutricao/acesso> em:25 de abril de 2018.

Atividades físicas. Avaliação Disponível em <https://portalrevistas.ucb.br>, 2012. Acesso em: 30 de abril de 2018.

BRASIL.**governo**. <http://www.bernardinodecampos.sp.gov.br/municipio.php>. Acesso em: 24 de maio de 2016, às 16:55 horas.

DIETA COM treinamento.**Nutrição**. Disponível em Acesso em: <http://www.guiadenutricao.com.br/o-que-e-nutricao/acesso> em:25 de abril de 2018.

Alimentação saudável.quero viver bem. Disponível em <https://www.queroviverbem.com.br/alimentacao-saudavel-guia-completo>. Acesso em: 20 de abril de 2018.

Infoescola sedentarismo viver bem. Disponível em <https://www.infoescola.com/saude/sedentarismo>. Acesso em: 20 de abril de 2018.