

No dia de combate ao sedentarismo, docentes da USCS alertam sobre a importância da prática regular de atividade física

Na próxima segunda-feira, 10 de março, é comemorado o dia internacional da prevenção ao sedentarismo. A data, bem como as ações e campanhas relacionadas ao assunto, reforça a necessidade da atividade física por diversos motivos. Tanto para a prevenção de diversas doenças cardiovasculares, diabetes e até mesmo câncer; a busca por uma longevidade de forma saudável; o bem-estar no dia a dia e ainda a prevenção de dores relacionadas a problemas musculoesqueléticos (postura, fraqueza, entre outros). O bem-estar e saúde mental também podem estar relacionados a essa prática.

Segundo estudo publicado na revista *The Lancet Global Health*, em junho de 2024, 31% dos adultos no mundo (1.8 bilhão de pessoas) são consideradas sedentárias, não tendo atingido os níveis recomendados de atividade física em 2022. Caso a tendência continue, os níveis de sedentarismo podem aumentar, até 2030, para 35% da população, indica o estudo. Ainda segundo a pesquisa, a inatividade é maior entre as mulheres e pessoas com mais de 60 anos.

São diversos os motivos que levam as pessoas a não realizarem o nível de atividade física necessário, que, segundo a Organização Mundial da Saúde, é de 150 minutos por semana, de forma moderada, ou 75 minutos, de forma vigorosa.

Entre esses motivos estão a pandemia e o avanço da tecnologia. “O nível de sedentarismo da população já era alto, com a pandemia cresceu bastante, as pessoas mudaram o estilo de vida, muitas ainda estão em home office, a parte tecnológica deu um salto e as pessoas tem tudo mais ainda na mão, fazendo com que elas deixem de se movimentar como antes. Então deve haver uma mudança de atitude. Para muitos, a vida é cada vez mais sedentária, é preciso incluir a atividade física no dia a dia”, explica Denise de Oliveira Alonso, docente na disciplina Doenças Crônicas e Atividade Física, do curso de Educação Física da Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS).

E existe uma fórmula para começar e manter-se ativo? É preciso começar, escolhendo uma atividade que a pessoa se sinta bem em realizar, algumas vezes por semana, para que o hábito seja introduzido na rotina e, então, buscar ir aumentando a frequência/intensidade para atingir o nível necessário. Conforme os resultados começam a aparecer, seja parar de sentir dores, o bem-estar, a forma física, a perda de peso, torna-se mais motivador continuar a prática.

Para iniciar a prática de atividades físicas, é importante, contudo, haver a avaliação de um profissional e orientação, tanto para realizar as atividades corretamente, quanto para acompanhar seus resultados “Não é só o peso na balança que determina se a pessoa está ganhando massa muscular e melhorando sua saúde, então uma avaliação prévia, além do acompanhamento regular, é importante pra entender como está o desenvolvimento e os resultados obtidos. Muitas vezes, as pessoas não percebem os resultados sozinhas, então esse acompanhamento também tem esse papel, inclusive nas perguntas que a pessoa responde durante a avaliação, ela vai notando as modificações que estão acontecendo”, explica o gestor do curso de Educação Física da USCS, Prof. Lúcio Leite de Melo.

Por iniciativa do Ministério da Saúde, visando reduzir a carga das doenças causadas pelo sedentarismo e promover a saúde da população, foi lançado, em 2021, o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil, 2021-2030, sendo uma das metas aumentar em 30% a prática de atividade física entre os brasileiros até 2030. Entre as ações para atingir essa meta estão: a promoção de ambientes

favoráveis, campanhas de conscientização, programas comunitários, parcerias intersetoriais e apoio a iniciativas locais.

Além disso, o Ministério disponibiliza, em seu site, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, que traz informações e recomendações sobre a atividade física para cada faixa etária buscando contribuir para que a população se mantenha ativa, promovendo assim a saúde e a melhoria da qualidade de vida. O material pode ser acessado em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf

Sobre o curso de Educação Física da USCS

Cada vez mais a atividade física vem sendo reconhecida pela sua importância na sociedade e é o Profissional/Professor de Educação Física quem faz a mediação entre o conhecimento e aplicação. Por meio de aulas teóricas e práticas o estudante terá acesso a conhecimentos que o ajudarão a desenvolver suas competências e suas habilidades contribuindo para que se torne um profissional/professor de Educação Física de sucesso. Saiba mais sobre o curso em <https://www.uscs.edu.br/cursos-de-graduacao/saude/educacao-fisica>.

Ana Paula Lazari (MTb 46.964)

7/3/25

Fotos: Divulgação/USCS.



Universidade Municipal de São Caetano do Sul

Assessoria de Imprensa

Telefone: 4233-3233

E-mail: imprensa@online.uscs.edu.br

Mais notícias: www.uscs.edu.br

www.facebook.com/uscsocial

www.instagram.com/uscsocial