



Ciência & Saúde Coletiva

ISSN: 1413-8123

[cecilia@claves.fiocruz.br](mailto:cecilia@claves.fiocruz.br)

Associação Brasileira de Pós-Graduação  
em Saúde Coletiva  
Brasil

Gomes, Romeu; de Souza Minayo, Maria Cecília  
Atividade física como parte importante da saúde em todas as idades  
Ciência & Saúde Coletiva, vol. 21, núm. 4, abril, 2016, p. 998  
Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva  
Rio de Janeiro, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63044891001>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica  
Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal  
Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

## Atividade física como parte importante da saúde em todas as idades

Na atualidade, todas as organizações de saúde estão cientes de que a maioria das enfermidades está articulada com o estilo e a qualidade de vida. Entre os hábitos mais recomendados para se ter uma vida saudável nas sociedades contemporâneas está a atividade física, aliada imprescindível para se alcançar e se manter uma boa saúde. O sedentarismo, que a Organização Mundial de Saúde (OMS) define como o gasto de calorias abaixo de 2.200 pontos por semana, ao contrário, se associa a vários agravos à saúde.

Dada a importância da atividade física como hábito saudável, a OMS tem se manifestado de forma incisiva sobre o tema. Em 2003, em seu relatório técnico nº 916 sobre “Prevenção de doenças crônicas” observou que a inatividade física é um perigo crescente para a saúde global, tanto nos países desenvolvidos como nos subdesenvolvidos, particularmente entre os pobres que moram nas grandes cidades. Em 2011, noutra publicação acerca de doenças não transmissíveis, a OMS apontou a inatividade física como o quarto maior fator de risco para a mortalidade no mundo. Aqui no país os dados são muito díspares, possivelmente por causa das metodologias usadas para colhê-los, mas duas pesquisas atuais assinalam a forte presença do sedentarismo: 80% dos brasileiros segundo pesquisa de 2010 divulgada em 2012 pelo IBGE. E 45,9% segundo o Ministério de Esportes que, antecipando-se aos Jogos Olímpicos e Paraolímpicos a serem realizados no Rio de Janeiro em 2016, divulgou o Diagnóstico Nacional do Esporte.

Grandes eventos esportivos são, em todas as partes do mundo, um grande estímulo para o incentivo da atividade física e costumam ensejar discussões acadêmicas, políticas e midiáticas sobre o tema. Por exemplo, o periódico *The Lancet*, antes dos Jogos Olímpicos de 2012 de Londres, publicou uma série de artigos acerca de atividade física <http://www.thelancet.com/series/physical-activity>, incluindo proposta analítica para quantificar os efeitos da inatividade sobre as principais doenças. No mesmo sentido, a *Ciência & Saúde Coletiva*, neste número temático, organiza artigos que associam atividade física e saúde e inatividade a enfermidades nas várias etapas da vida: infância, juventude, maturidade e velhice. Portanto, esta edição realça que o tema em pauta é crucial para todas as idades, particularmente frente aos desafios dos estilos de vida urbana. Também ressalta o foco na atividade física, estabelecido e consagrado na Política Nacional de Promoção da Saúde que a coloca como uma de suas ações prioritárias [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_promocao\\_saude\\_3ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf).

No entanto, cabem alguns esclarecimentos. Nem a atividade física se resume a atividades esportivas, nem o sedentarismo a sua ausência. Para aproveitar as vantagens dessas ações, é importante aumentar o grau de sua integração na vida diária. Os estudiosos assinalam que realizada de forma permanente e sem exagero, a atividade física melhora a postura, torna os músculos mais eficientes, ajuda a diminuir o excesso de peso e o acúmulo de gordura, aumenta a produtividade no trabalho, contribui para diminuir o estresse e aumentar a disposição para as tarefas cotidianas, melhora o sistema imunológico e auxilia a reduzir os efeitos de várias doenças como cardiopatias, obesidade, hipertensão, osteoporose, deficiências respiratórias e alterações nas taxas de colesterol.

Além desses, outros aspectos devem ser considerados. Um deles é levar em conta que as discussões sobre a atividade física estão intimamente vinculadas aos significados do corpo no mundo atual. Por isso, essa questão crucial para a saúde e a qualidade de vida não deve ser vista de forma mecânica ou isolada do contexto contemporâneo em que se insere, pois o corpo biológico é também uma construção simbólica saturada de sentidos.

Romeu Gomes e Maria Cecília de Souza Minayo  
*Editores-chefes*