

OS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO TRATAMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS

Davis Leandro Pires De Souza¹
Magno Rafael Miranda Santos²

RESUMO

A capacidade de o ser humano cuidar de sua saúde diminuiu por causa dos grandes avanços na sociedade, agravando-se então o surgimento de doenças crônicas. Jovens e adultos vem sofrendo sérios riscos à saúde devido a sua rotina cotidiana de sedentarismo, estudos comprovam que as práticas regulares de exercícios físicos contribuem para a redução de doenças que atingem a maioria da população nos dias atuais, podendo assim ser possível uma vida saudável e controlada. Esses exercícios físicos ligados a educação física influencia no seu emocional, caráter, força de vontade e determinação. As doenças presentes em nossa sociedade atual são muitas, destacando-se entre elas, obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e doenças metabólicas que são muitas vezes fatores hereditários, neste artigo iremos abordar algumas respostas como estas e como estas doenças podem ser controladas através da prática regular de atividades físicas e quais os benefícios que seus praticantes obtêm seguido de uma boa alimentação.

Palavras-chave: Saúde. Exercícios físicos. Doenças crônicas

¹ Graduando do curso de Educação Física pela Faculdade EDUVALE/ Jaciara-MT

² Professor Psicólogo especialista em psicopedagogia e professor da faculdade de Ciências Sociais Aplicada no Vale São Lourenço-EDUVALE/ Jaciara - MT

THE PHYSICAL EXERCISES IN THE TREATMENT OF CHRONIC DISEASES

ABSTRACT

The capacity of the human being to take care of his health diminished because of the great advances in the society, aggravating then the emergence of chronic diseases. Studies have shown that regular physical exercise contributes to the reduction of diseases that affect the majority of the population in the present day, thus allowing a healthy and healthy life. controlled. These physical exercises linked to physical education influence your emotional, character, willpower and determination. The diseases present in our current society are many, including obesity, cardiovascular diseases, hypertension, diabetes and metabolic diseases that are often hereditary factors, in this article we will address some of these responses and how these diseases can be controlled through the regular practice of physical activities and what benefits their practitioners get followed by good nutrition.

Keywords: Health. Physical exercises. Chronic diseases

INTRODUÇÃO

Com os avanços tecnológicos que revolucionaram a era industrializada, mostraram a sociedade que as máquinas poderiam contribuir para facilitar o trabalho pesado, chegando ao ponto do ser humano operar as máquinas diminuindo riscos a sua saúde, ou até substituí-los completamente.

Para o ser humano se deslocar a longas distâncias foi criado o automóvel e outros meios de transportes que facilitaram a locomoção em um curto período de tempo, substituindo as atividades físicas. Com a nova era da tecnologia tomando conta do capitalismo e do consumismo visando lucros imediatos e não a promoção à saúde, aparelhos televisivos, celulares e computadores, tomaram boa parte do pouco tempo que essas pessoas possuíam, causando um elevado número de pessoas ao sedentarismo extremo, elevando o número de doenças crônicas prejudiciais a saúde em grande escala na sociedade.

Existem doenças crônicas que são conhecidas como doenças não transmissíveis, e que podem possuir um grau genético e hereditário sendo elas como: cardiovasculares, doenças respiratórias, hipertensão, diabetes e doenças metabólicas. Segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) cerca de 70% das mortes causadas em nossos pais, são provocadas por estes tipos de doenças e possuem uma ligação de risco. São problemas criados pela própria sociedade devido ao estilo de vida e suas rotinas diárias.

Chegar tarde do trabalho e ainda ter que muitas das vezes estudar ou descansar impede que essas pessoas procurem uma prática de exercícios físicos, essas consequências levam as pessoas a consumir mais comidas gordurosas e que no futuro podem levar complicações sérias a sua saúde, antigamente víamos que essas doenças eram mais comuns em idosos e pessoas de mais idades dos 40 anos para cima. Na atualidade pesquisas mostram no Brasil que os jovens em nossa sociedade sofrem também de algum tipo de doença crônica seja ela hereditária ou não, e as mais comuns entre elas são diabetes, pressão alta e obesidade.

Este artigo teve como principal objetivo analisar como os exercícios físicos contribuem no combate e no tratamento de doenças crônicas.

Além do citado anteriormente outros objetivos que motivaram a produção deste trabalho foram: identificar as doenças crônicas mais comuns e como os exercícios contribuem para o combate em nossa sociedade atual.

Verificar os casos mais comuns e como os exercícios atuaram como um tratamento e prevenção de algumas dessas doenças.

Analisar se as atividades físicas obtém resultados eficientes que combatem doenças crônicas.

Comparar o sedentarismo com a prática de atividade física e como elas contribuem para um estilo de vida saudável.

Já a justificativa que nos levou a este estudo foi demonstrar como a prática de exercícios físicos contribuem para a redução de algumas doenças que atingem a maioria da população nos dias atuais, as atividades físicas quando feitas em moderação melhoram a qualidade de vida de seus praticantes diminuindo o risco de doenças. podendo assim ser possível uma vida saudável e controlada.

Os casos mais comuns para a ciência são as doenças metabólicas que são: obesidade, problemas no coração, pressão alta entre outras. Mas a grande parte de nossa sociedade alega que não praticam nenhum tipo de exercício físico pela escassez de tempo, preguiça ou até mesmo pela falta de dinheiro para frequentar uma academia. Entretanto o sedentarismo é o ponto principal para o surgimento de doenças por isso seria de grande interesse da sociedade o tema propriamente abordado.

O problema que se apresenta na atualidade é que com o aumento do número de sedentarismo aumentou também as doenças encontradas em nossa sociedade, mas como podemos prevenir tais doenças? é possível viver uma vida saudável apenas praticando exercícios físicos? essas doenças podem ser controladas? a partir deste artigo iremos abordar algumas respostas como essas.

Quando falamos de educação física não devemos nos prender apenas em aulas em escolas, ou musculação em uma academia e treinos de futebol, podemos ir além, pois ela também engloba a qualidade de vida de seus praticantes, influenciando no seu emocional, caráter, força de vontade e determinação. por isso o tema abordado diz respeito a como as atividades físicas irão contribuir para o combate e no tratamento de doenças crônicas, mostrando que a educação física vai além de simples exercícios.

REFERENCIAL TEÓRICO

Podemos perceber e conhecer alguns tipos de doenças crônicas que podem ser prevenidas através de simples exercícios físicos e uma vida com uma rotina saudável.

Hábitos de vida podem ser adotados para produzir mudanças significativas na propensão a doenças crônicas degenerativas em um curto e surpreendente espaço de tempo, uma dieta alimentar e a prática regular de atividade (FLORES, 2008 p. 3).

Cabe ressaltar que estamos falando de vários tipos de doenças que podem ser tratadas através de atividades físicas, podemos então falar um pouco em uma que é muito comum em nossa sociedade, que é o caso da pressão arterial, a pressão arterial considerada normal é 120/80 mmhg (Milímetros de mercúrio) acima de 140/90 mmhg já é considerada alta. “Conhecida também como pressão alta, ela é um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e é considerado um problema de saúde pública no Brasil e no mundo” (SZEGÖ, 2015).

A pressão alta assim como outras doenças não transmissíveis são principalmente de fatores hereditários, a herança genética pode ser o ponto principal na determinação para contrair certas enfermidades. Ela não possui sintomas, mas se não for tratada corretamente pode causar doenças cardíacas ou até um AVC (Acidente vascular cerebral), que é umas das principais, causas de mortes não só no Brasil.

Estima-se que 75% dos casos novos de doenças não transmissíveis poderiam ser explicados por dieta e inatividade física. O baixo condicionamento cardiorrespiratório, a pouca força muscular e o sedentarismo, por exemplo, aumentam em três a quatro vezes a prevalência da Síndrome Metabólica (COELHO & BURINI, 2009).

Estudos demonstram que a prática de exercícios físicos reduzem os casos de hipertensão, além de prevenir a prática de exercícios reduz a pressão sanguínea em indivíduos diminuindo as chances de problemas causados pela pressão alta. Mas a qualidade e a quantidade de exercícios a ser feita para obter um resultado a saúde podem ser diferentes de pessoas que buscam um bom condicionamento físico.

A tendência de utilizar precocemente agentes farmacológicos foi substituída por agentes não farmacológicos, dentre estes, o exercício físico aeróbico tem sido recomendado para o tratamento da hipertensão arterial sistêmica leve(15). Todavia, somente 75% dos pacientes hipertensos são responsivos ao treinamento físico, uma vez que a hipertensão arterial sistêmica é uma síndrome poligênica e que pode ser influenciada pela herança genética (MONTEIRO e FILHO, 2004 p. 2).

Já foi comprovado que o exercício físico realizado por uma pessoa hipertensa continua fazendo efeito sobre o indivíduo na redução da pressão arterial mesmo 24 horas seguintes ao exercício praticado, a redução da pressão arterial relacionado ao exercício pode estar ligado a vasodilatação (aumento do diâmetro dos vasos sanguíneos.) ativa ou inativa, resultante pelo acúmulo de metabólitos musculares provocado pela atividade física (potássio, lactato e adenosina) ou à dispersão do calor produzida pelo exercícios.

METODOLOGIA

O presente trabalho tem como objetivo mostrar como certas doenças crônicas podem ser controladas através de simples exercícios físicos. E além das pesquisas bibliográficas, foram feitas várias pesquisas em sites para que seja elaborado e respondido a questão sobre o tema abordado, através destas pesquisas será claro observar e analisar quais dessas doenças são mais comuns em nossa sociedade e como as mesmas podem ser prevenidas. A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. (GIL 2002, P. 45).

As técnicas utilizadas para coleta de dados será visitar bibliotecas inclusive a da própria faculdade, deixando os conteúdos online apenas para complementar o tema.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Sabemos que é melhor algumas práticas de exercícios físicos e algumas mudanças do que, viver tomando remédios caros e por muita das vezes está comprometendo a saúde, segundo Flores, (2008) dieta alimentar e prática regular de atividade física, produz mudanças significativas no combate de doenças crônicas.

Sabemos que para prevenir tais doenças e principalmente pressão alta não devemos exagerar nos exercícios físicos, O excesso de exercícios físicos provoca alterações na produção de hormônios, aumento da frequência cardíaca mesmo durante o descanso, irritabilidade, insônia e enfraquecimento do sistema imunológico (BRUCE, 2016).

O exercício físico provoca uma série de respostas fisiológicas nos sistemas corporais e, em especial, no sistema cardiovascular Monteiro e Sobral (2004). Por isso podemos afirmar que a prática regular de exercícios físicos melhora o funcionamento de diversos sistemas em nosso corpo, um indivíduo determinado em uma vida parcialmente ativa é capaz de se prevenir de diversos tipos de doenças.

O efeito contrário é eminente sem o auxílio de um profissional levando a desgastes articulares, lesões e comprometimento muscular entre outros. O que diz respeito a frase “exercício físico é saúde” (PAES, 2016).

A pressão alta é uma doença crônica que é determinada por elevados níveis de pressão sanguínea nas artérias, com isso fazendo com que o coração tenha um esforço maior, tendo uma maior chance de paradas cardíacas.

A prática de exercício físico tanto na forma de caminhada (aeróbio) quanto musculação (resistido) é capaz de reduzir os níveis tensionais do vaso, ou seja, a diminuição da resistência do vaso à passagem de sangue. Isso reflete na melhora da força e contratilidade do coração e, consequentemente, reduz a pressão arterial. (IESPE, 2016).

Com os avanços que estamos tendo no mundo e em nosso país, cria-se mais chances de pessoas no futuro adquirem tais doenças com mais facilidade, entre ela está principalmente a pressão alta, e que segundo o IBGE no futuro boa parte da população Brasileira será de idosos. acreditamos que não só no Brasil mais em todo mundo, cada vez mais que aumenta a expectativa de vida.

Por isso uma simples prática de exercícios, principalmente para pessoas acima dos 60 anos de idade é a caminhada, pois ela é capaz de exercer uma redução significativa na pressão arterial do indivíduo, nunca deixando de tomar os remédios mais podendo diminuir gradativamente o uso graças aos benefícios da atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dada à importância do assunto, torna-se necessário uma mudança significativa nos hábitos e rotinas cotidianas, para que se possa alcançar resultados esperados para uma vida saudável e controlada, prevenindo-se das doenças crônicas e visar uma redução no uso de medicamentos principalmente para pessoas que sofrem de doenças metabólicas. Pois em indivíduos sedentários e hipertensos é comprovada clinicamente a redução significativas de doenças crônicas e principalmente na pressão arterial, e esses resultados podem ser conseguidos com um modesto hábito de se praticar atividades físicas, até mesmo para pessoas sedentárias ao extremo, pois a quantidade de exercícios para se conseguir uma redução da pressão arterial seja relativamente baixa e moderada.

O profissional de educação física é muito importante principalmente na área da saúde, pois ele atua como um mediador para pessoas que procuram os exercícios como uma forma de tratamento ou prevenção a certos tipos de doenças. Por tanto podem agir proporcionando a essas pessoas uma melhor qualidade de vida, guiando os mesmo a ter uma vida saudável, ajudando a melhorar os problemas encontrados em nossa população, diminuindo a inatividade física, e principalmente a taxa de sedentarismo.

O profissional de educação física deve estar apto a passar os conhecimentos da melhor forma possível, orientando o indivíduo para obter o melhor tipo de exercício para o corpo, idade e outros fatores biológicos. A atividade física quando feita por acompanhamento de um profissional também causa benefícios principalmente ao estresse e a ansiedade, melhorando o humor, bem-estar, mente e ajuda até no tratamento de depressão. Pois a

educação física não está ligada apenas para atletas ou pessoas que buscam um bom condicionamento físico, ela trabalha diversos fatores principalmente a saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALINI, Deise Gross Flores. **Atividade física: Seus benefícios para prevenção de doenças.** Disponível em <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCA CAO_FISICA/artigos/AtF_e_Doencas_degenerativas.pdf> Acesso em 25 de Abril de 2018.

DA ROCHA, Ana Gonçalves. **A importância da atividade física e seus benefícios relacionados com o risco de doenças cardiovascular.** Disponível em <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14589/2/38503.pdf>>. Acesso em 05 de maio de 2018.

SZEGÖ, Thais. **AVC e câncer: veja as doenças crônicas mais comuns no Brasil.** Disponível em <<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/doencas-e-tratamentos/avc-e-cancer-veja-as-doencas-cronicas-mais-comuns-no-brasil,4a1dc03634c5c410VgnVCM10000098cceb0aRCRD.html>> Acesso em 02 de junho de 2018

FARIA, Christianne Coelho & Carlos, Roberto Burini. **Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional.** Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732009000600015> Acesso em 21 de Maio de 2018

ALVARENGA, Darlan Alvarenga; BRITO, Carlos Brito. **1 em cada 4 brasileiros terá mais de 65 anos em 2060, aponta IBGE.** [20/07/2018]. Disponível em: <<https://g1.globo.com/economia/noticia/2018/07/25/1-em-cada-4-brasileiros-tera-mais-de-65-anos-em-2060-aponta-ibge.ghtml>>. Acesso em: 17 out. 2018.

PAES, Santiago Paes. **Exercício físico reduz a pressão alta?:** Entenda o efeito de atividades como musculação e caminhada na hipertensão. [04/10/2016]. Disponível em: <<https://www.iespe.com.br/blog/exercicio-fisico-reduz-a-pressao-alta/>>. Acesso em: 17 out. 2018.

MONTEIRO, Maria de Fátima; FILHO, Dário C. Sobral. **Exercício físico e o controle da pressão arterial**. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n6/a08v10n6>>. Acesso em: 18 out. 2018.

PRETO, Roberta Preto. **Saiba quais são as doenças crônicas mais comuns no Brasil**. 2016. Disponível em: <<https://www.familia.com.br/saiba-quais-sao-as-doencas-cronicas-mais-comuns-no-brasil/>>. Acesso em: 19 out. 2018.

BRUCE, Carlos. **Excesso de atividade física prejudica a hipertrofia muscular**. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/excesso-de-exercicio-fisico-faz-mal/>>. Acesso em: 20 out. 2018.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisas**. 2002. Disponível em: <https://professores.faccat.br/moodle/pluginfile.php/13410/mod_resource/content/1/como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf>. Acesso em: 01 dez. 2018.