

COMO O SEDENTARISMO INFLUÊNCIA NO DESENCADEAMENTO DO DM2.

Juliana Cristina Lavinias Faria¹

Paulo Roberto de Azevedo Souza²

juhlavinias1205@gmail.com

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: diabetes tipo 2; sedentarismo; atividade física

INTRODUÇÃO

Sendo considerado atualmente um fator preocupante para a sociedade, a diabetes mellitus tipo 2 (DM2), juntamente com o sedentarismo vem acarretando muitos prejuízos na vida das pessoas, seja em qualquer faixa etária. Atividades físicas (AF), de modo geral traz vários benefícios a saúde, tantos físicos, como intelectuais, autoestima, entre outros. Atividade física é de total importância para a prevenção de doenças crônicas segundo Bertoldi (2012), entre elas encontra-se a DM2, causada pela carência de uma alimentação saudável e a inatividade física.

Segundo Silva *et al.*, (2010) para se ter qualidade de vida é necessário compreender a relevância da prática de exercícios físicos diariamente e seus benefícios em relação a qualidade de vida.

Compreender fatores relacionados ao sedentarismo (CS) é de grande importância para o aperfeiçoamento de estratégias para a redução de tempo sentado e as consequências no que se refere a saúde. (Buck *et al.*, 2019).

De acordo com Amorim *et al.*, (2012) o comportamento sedentário (CS) é caracterizado por qualquer comportamento no estado de vigília, ou seja, quando se está acordado, com um gasto energético menor que 1.5 equivalentes metabólicos (MET) em uma postura sentada, reclinada ou deitada.

As consequências carregadas pelo sedentarismo ainda são poucas, em sobretudo pessoas DM, é uma das causas principais de hospitalização no SUS.

Partindo dessa explanação, este trabalho propõe a seguinte investigação: como o sedentarismo influencia no desencadeamento do DM2?

Observa-se que o conjunto de exercícios físicos, juntamente com uma alimentação adequada, pode prevenir o desencadeamento de inúmeros problemas e saúde.

Estudos apontam prevalência de doenças relacionadas ao sedentarismo em grande parte da população, correlacionado ao estilo de vida atual das pessoas, entre eles podemos citar: o uso excessivo de smartphones, aparelhos eletrônicos, inatividade física, alimentação irregular. Preocupante em todas as idades, com evidência maior em crianças e adolescentes, uma vez que é nesta fase, pode adquirir hábitos que a tendência é permanecer ao longo da vida. Com todo o contexto mencionado os programas educacionais de reeducação alimentar, e da rotina de exercícios físicos no

¹ Acadêmica do curso de Enfermagem - Faculdade Vértice Trirriense – UNIVÉRTIX – Três Rios

² Graduado em Análise de Sistemas, Especialista em Psicopedagogia e Tecnologias da Informação Aplicadas à Educação. Mestre em Informática. Professor do curso de Enfermagem da Faculdade Vértice Trirriense – UNIVÉRTIX – Três Rios

cotidiano, com o intuito de prevenir danos causados por estilos de vida inadequados. (BARRETO; A. B. R. *et al.*, 2013).

Partindo dessa explanação o trabalho nos traz o questionamento sobre ações para conscientizar a população sobre a importância da prática de exercícios físicos juntamente com uma alimentação saudável contribuem de modo sinérgico para a vida pessoal, profissional e financeira desses indivíduos, a fim de minimizar várias doenças crônicas, entre elas o DM2.

A pesquisa justifica-se pelo aumento de pessoas portadoras do DM2, em diversas fases da vida.

Portanto, este estudo objetiva a analisar importância de uma vida saudável, abordando hábitos diários como praticar um esporte, realizar uma caminhada, ter em seu cardápio uma alimentação balanceada, como medida preventiva para o desencadeamento de doenças crônicas como DM2.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória, onde serão utilizados dados estatísticos do Município de Paraíba do Sul. A questão norteadora da presente revisão de literatura se constitui em como o sedentarismo acarreta o desenvolvimento da DM2.

O principal intuito de elaborar uma pesquisa exploratória se baseia em aperfeiçoar suposições, familiarizando o campo de análise, se baseia em uma pesquisa mais abundante empregada em pesquisas pouco percorrida, porém de muita relevância para a obtenção de uma visão geral sobre determinado tema (GIL; 2002).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Trata-se de uma pesquisa em andamento e os resultados parciais registram até o momento a realização do levantamento bibliográfico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desta pesquisa pode-se perceber que o sedentarismo associado ao DM2, entre outros fatores como alimentação ineficaz, não realização da prática de exercício físicos, traz grande prejuízo à saúde. A conscientização da mudança de hábitos alimentares, assim como a prática regular de atividades físicas, ajudam na redução dos danos causados à saúde adquirido no decorrer da vida devido tais fatores associados.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, Paulo *et al.* **Dispêndio energético das atividades humanas e sua repercussão para a saúde**, Universidade Federal de Viçosa, vol. 8, 2012.
- BERTOLDI, Marieli. **A Atividade Física como Fator de Prevenção e Promoção da Saúde: Uma Reflexão Teórica**, Universidade Federal de Santa Maria, 2018.
- BUCK C, Luyen A, Foraita R, Van Cauwenberg J, De Craemer M, *et al.* (2019) **Fatores que influenciam o comportamento sedentário: uma análise baseada em sistema usando redes Bayesianas dentro de DEDIPAC**. PLOS ONE 14(1): e0211546. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211546>
- GOIS, Rachel ; **Mudança de estilo de vida em situações de risco cardiovascular**; Belo Horizonte; 2016
- GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

SILVA, José Marcelo Tossi. **Incorporação Imobiliária / José Marcelo Tossi Silva.**
São Paulo : Atlas, 2010.