


## Atividades físicas e as contribuições para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.007-087>

### **Diego Silva Patrício**

Formação acadêmica mais alta com área da graduação: Graduado em Fisioterapia; Mestre em Saúde Pública e Doutorando em Ciências da Saúde.  
Instituição de atuação atual: Universidade Federal de Sergipe  
E-mail: dspatriciomestrado@gmail.com

### **Glucia Renee Hilgemberg**

Doutora em Ciências Farmacêuticas  
Cesul Centro Sul-americano de Ensino Superior  
E-mail: gluciarenee@gmail.com

### **Luiz Henrique dos Santos da Cruz Marques**

Formação acadêmica: Especialista em Fisiologia do Exercício pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI).  
E-mail: luiz.edfísica98@gmail.com

### **Marcelo Bruno da Silva Maceno**

Formação acadêmica mais alta com área da graduação (Ex: Graduado em Administração, Mestre em Finanças, Doutor em Saúde Pública): Graduado em Pedagogia e educação física, especialista em educação profissional PROEJA E MESTRANDO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
Universidade: PPGEF/UFTM - UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO  
E-mail: marcelobrunom@yahoo.com.br  
ORCID: 0009-0007-4907-3867

### **Joelma Maria Freire Matias**

Doutoranda em Saude Pública pela Universidad de ciencias Empresariales y Sociales  
Universidad de Ciecniias Empresariales y Sociales (UCES)  
E-mail: joelmafreirem3@hotmail.com.br

### **Leandro Paim da Cruz Carvalho**

Licenciado e Bacharel em Educação Física, Mestre em Educação Física  
Universidade: Universidade Federal do Vale do São Francisco  
E-mail: leandroopaim@gmail.com  
ORCID: 0000-0002-6255-0791

### **Marco Tulio Soares Menezes**

Formação acadêmica mais alta com área da graduação: Graduando em Medicina  
Instituição de atuação atual: Universidade Federal de Roraima  
E-mail: mtsoares\_@hotmail.com  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6177-7916>

### **Leiliane de Carvalho Cordeiro**

Saúde, ambiente e Sociedade na Amazônia (Saúde Coletiva)  
Universidade Federal do Pará  
E-mail: leilicarvalho28@hotmail.com

### **Guilherme Frederico Abdul Nour**

Formação acadêmica mais alta com área da graduação: Graduado em Enfermagem, Mestre em Saúde da Família, Doutorando em Enfermagem)  
Universidade: Universidade Federal do Ceará  
E-mail: guilhermefrede@yahoo.com.br  
ORCID: 0000-0002-5000-6203

### **Jéssica de Paula da Silva**

Formação acadêmica mais alta com área da graduação: Graduado em Enfermagem - Especialista em Oncologia  
Universidade: FUNEC  
E-mail: jessicadepaulla@hotmail.com

## RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi analisar as contribuições das atividades físicas para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. O estudo adotou uma abordagem de revisão integrativa, utilizando os bancos de dados do Google Acadêmico e Scielo com critérios de busca específicos. Foram selecionados artigos científicos brasileiros publicados entre 2022 e 2023, sendo submetidos a uma análise de títulos e resumos seguida por uma leitura completa para identificar e sintetizar os resultados relevantes. Como resultado, constatou-se a relevância da prática regular de atividades físicas na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Tanto atividades aeróbicas quanto anaeróbicas são destacadas como fundamentais na redução dos fatores de risco associados a essas condições. Os benefícios da atividade física incluem melhorias na capacidade cardiovascular e respiratória, além da redução do risco de várias condições crônicas, como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e câncer, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar mental.



Uma descoberta significativa é a observação de que os fatores de risco tendem a aumentar quando a prática de atividade física é interrompida, enfatizando a necessidade de consistência nesses hábitos saudáveis. Destaca-se também a importância da conscientização e educação em saúde, especialmente entre os homens, para superar barreiras à adoção de hábitos saudáveis. Em última análise, os estudos reforçam a importância da atividade física como uma ferramenta crucial na promoção da saúde e na prevenção de DCNT, sublinhando a necessidade de políticas e programas de saúde que incentivem e facilitem sua prática para uma população mais saudável e resiliente no longo prazo.

**Palavras-chave:** Atividades físicas, Doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), Bem-estar.



## 1 INTRODUÇÃO

As atividades físicas desempenham um papel fundamental na promoção da saúde e no bem-estar das pessoas. Ao longo dos anos, diversos estudos têm destacado os inúmeros benefícios que a prática regular de atividades físicas pode proporcionar ao corpo e à mente. Desde os tempos antigos, a atividade física tem sido valorizada como parte essencial da vida humana, seja por meio de atividades cotidianas, esportes ou exercícios específicos. Nos tempos modernos, onde a vida sedentária tornou-se mais comum devido ao estilo de vida contemporâneo e ao avanço da tecnologia, a importância das atividades físicas para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis tem sido ainda mais enfatizada (CARVALHO; NOGUEIRA, 2016).

Um aspecto fundamental a ser considerado é que as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's) representam um desafio significativo para a saúde pública em muitos países ao redor do mundo. Essas doenças, que incluem condições como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão arterial, obesidade, entre outras, têm se tornado cada vez mais prevalentes, resultando em altos índices de morbidade e mortalidade. Nesse contexto, as atividades físicas surgem como uma estratégia preventiva essencial, capaz de reduzir os riscos associados a essas doenças e melhorar a qualidade de vida das pessoas (PEREIRA et al., 2017).

Conforme reiteram Malta et al. (2017), as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) são condições de longa duração e geralmente de progressão lenta, que não são causadas por agentes infecciosos e não são transmitidas de uma pessoa para outra. As DCNTs são frequentemente associadas a fatores de risco modificáveis, como tabagismo, dieta inadequada, inatividade física, consumo excessivo de álcool e estresse crônico, destacando a importância da prevenção por meio de hábitos saudáveis, incluindo a prática regular de atividades físicas.

Frente ao exposto, o objetivo desta pesquisa foi analisar as contribuições das atividades físicas para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Espera-se que os resultados desta pesquisa forneçam subsídios teóricos e práticos que possam embasar políticas públicas, programas de promoção da saúde e intervenções clínicas voltadas para a prevenção e controle dessas doenças.

## 2 METODOLOGIA

Para a realização deste estudo, optamos por adotar uma abordagem de revisão integrativa, uma escolha fundamentada na necessidade de sintetizar e analisar criticamente os resultados de pesquisas anteriores sobre as implicações das atividades físicas na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. A revisão integrativa proporciona uma análise abrangente e sistemática da literatura existente, o que se revela essencial para compreender o panorama atual do conhecimento acerca desse tema tão relevante.

Quanto ao levantamento de dados, este foi conduzido nos bancos de dados do Google Acadêmico e Scielo, empregando palavras-chave específicas e descritores de busca combinados com os operadores booleanos AND e OR, com o intuito de garantir uma ampla abrangência da literatura pertinente. A aplicação de critérios de inclusão foi criteriosa, restringindo a seleção apenas a artigos científicos brasileiros, redigidos em português, completos, acessíveis gratuitamente, relacionados ao tema e publicados entre os anos de 2022 e 2023.

Além disso, excluímos outras formas de estudos, como teses, resumos de conferências e relatórios técnicos, visando assegurar a qualidade e relevância dos artigos selecionados. A análise dos dados transcorreu em duas etapas distintas. Na primeira etapa, procedemos à análise dos títulos e resumos de todos os artigos identificados na busca inicial, a fim de avaliar sua pertinência e conformidade com os critérios de inclusão estabelecidos.

Em seguida, na segunda etapa, os artigos selecionados foram submetidos a uma leitura completa, possibilitando uma análise minuciosa de seus conteúdos e metodologias. Ao término desse processo, obtivemos uma amostra final composta por 4 artigos científicos que preenchiam os critérios estabelecidos, os quais foram submetidos a uma síntese e análise crítica dos resultados encontrados.

### 3 RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS

Quadro 1. Artigos selecionados

Autores	Objetivo	Metodologia	Conclusão
Ferreira, Sales e Baptista (2021)	Avaliar a relação entre a prática regular de exercícios físicos e a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis	Estudo transversal	A prática regular de atividades físicas, tanto aeróbicas quanto anaeróbicas, é fundamental para a redução dos fatores de risco modificáveis associados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Estudos apontam que a prática regular de exercícios contribui para a manutenção da massa muscular e óssea, redução da gordura corporal, melhoria da capacidade cardiorrespiratória e diminuição de fatores de risco como obesidade, ansiedade, sedentarismo, colesterol alto, estresse, tabagismo e triglicérides. Análises comparativas revelam que os fatores de risco tendem a aumentar ou retornar quando os indivíduos interrompem suas atividades físicas, enquanto aqueles que mantêm a prática regular experimentam uma redução significativa desses fatores. Além disso, a percepção dos próprios praticantes sobre os benefícios da atividade física inclui melhorias na autoestima, qualidade de vida, disposição, humor, controle da ansiedade, qualidade do sono, percepção corporal e diminuição de dores crônicas. Isso ressalta a importância da prática esportiva na prevenção e no gerenciamento de DCNT. Por fim, conclui-se que a constância na prática regular de atividades físicas é essencial para a redução dos fatores de risco modificáveis associados às DCNT. A interrupção dos exercícios físicos aumenta a probabilidade de reaparecimento desses fatores de risco, destacando a importância da manutenção de um estilo de vida ativo para a promoção da saúde e prevenção de doenças.
Soares et al. (2023)	Identificar a importância de hábitos saudáveis e adequados na prevenção das DCNT	Revisão integrativa	O estudo ressalta a importância dos hábitos saudáveis na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), destacando que fatores como má alimentação, tabagismo, consumo de álcool, drogas e sedentarismo estão associados ao desenvolvimento de várias condições, como obesidade, diabetes mellitus tipo 2, doença cardiovascular, osteoporose e câncer. Assim, hábitos como alimentação saudável e a prática regular de atividade física demonstraram benefícios significativos, incluindo melhoria da capacidade cardiovascular e respiratória,

			redução do risco de desenvolver várias doenças, diminuição da mortalidade por doenças cardiovasculares, prevenção da osteoporose, além de melhorias no sistema imunológico e saúde mental, promovendo aumento do bem-estar e da autoestima.
Piza et al. (2020)	Analisar a prática de atividade física de lazer de pessoas com e sem doenças crônicas não transmissíveis usuárias do sistema único de saúde do município de Ribeirão Preto – São Paulo.	Estudo observacional transversal	O estudo destaca que a maioria dos participantes, independentemente de ter ou não doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), é inativa em relação à prática de atividade física de lazer (AFL). Embora a distribuição dos níveis de AFL seja semelhante entre os grupos com e sem DCNT, a prevalência de inatividade física é significativa. Por outro lado, pesquisas anteriores indicam que a prática regular de atividade física está associada a menores chances de desenvolver DCNT. A inatividade física foi relacionada a um número substancial de mortes por câncer de mama no Brasil, enfatizando a importância da promoção da atividade física na prevenção e gestão de doenças crônicas. Estudos sugerem que até mesmo um único episódio semanal de atividade física vigorosa pode reduzir o risco de doenças crônicas, destacando a relevância de incentivar a prática de exercícios mesmo abaixo dos níveis recomendados. Portanto, estratégias de promoção da atividade física são essenciais para prevenir, tratar e melhorar a qualidade de vida e saúde das pessoas, tanto aquelas com quanto sem DCNT.
Aragão et al. (2020)	Avaliar a associação da prática de atividade física com o estilo de vida e presença de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) em usuários do sexo masculino de Unidade Básica de Saúde (UBS)	Pesquisa quantitativa	A prática regular de atividade física mostrou-se fundamental na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, conforme evidenciado no presente estudo. Esta associação foi observada independentemente de outros fatores como idade, tabagismo e consumo de álcool, além da busca por serviços de saúde. Destaca-se que a falta de conhecimento sobre programas de atenção à saúde do homem é uma variável modificável, cuja resolução pode contribuir significativamente para a promoção da saúde e prevenção dessas doenças.

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

O artigo de Ferreira, Sales e Baptista (2021) analisa a importância da prática regular de atividades físicas na redução dos fatores de risco modificáveis relacionados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Inicialmente, destaca-se que tanto atividades aeróbicas quanto anaeróbicas desempenham um papel fundamental nesse processo. Essas atividades contribuem para diversos benefícios, como a manutenção da massa muscular e óssea, a redução da gordura corporal e a melhoria da capacidade cardiorrespiratória.

A análise baseada em estudos revela que a prática regular de exercícios físicos está associada à diminuição de fatores de risco como obesidade, ansiedade, sedentarismo, colesterol alto, estresse, tabagismo e triglicérides. Essa constatação ressalta o impacto positivo que a atividade física pode ter na saúde global e na prevenção de uma série de condições crônicas.

Uma observação importante é feita sobre a tendência dos fatores de risco de aumentarem ou retornarem quando os indivíduos interrompem suas atividades físicas. Em contrapartida, aqueles que mantêm uma prática regular experimentam uma redução significativa desses fatores. Isso destaca a necessidade de consistência na prática de exercícios para manter os benefícios alcançados e evitar o ressurgimento de riscos à saúde.

Além dos aspectos físicos, o texto também aborda a percepção dos próprios praticantes sobre os benefícios da atividade física. Essa percepção inclui melhorias na autoestima, qualidade de vida, disposição, humor, controle da ansiedade, qualidade do sono, percepção corporal e diminuição de dores

crônicas. Esses aspectos subjetivos reforçam a importância da atividade física não apenas para a saúde física, mas também para o bem-estar mental e emocional.

Em última análise, o texto conclui enfatizando a essencialidade da prática regular de atividades físicas na redução dos fatores de risco modificáveis associados às DCNT. Destaca-se que a interrupção desses exercícios aumenta a probabilidade de reaparecimento desses fatores de risco, destacando a importância de manter um estilo de vida ativo para a promoção da saúde e prevenção de doenças. Essa conclusão reforça a mensagem central do texto sobre a relevância contínua da atividade física na manutenção da saúde e bem-estar.

O estudo conduzido por Soares et al. (2023) enfatiza a importância dos hábitos saudáveis na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Destaca-se que fatores como má alimentação, tabagismo, consumo de álcool, drogas e sedentarismo estão diretamente associados ao desenvolvimento de várias condições crônicas, incluindo obesidade, diabetes mellitus tipo 2, doença cardiovascular, osteoporose e câncer.

Os resultados do estudo indicam que a adoção de hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividade física, proporciona benefícios significativos para a saúde. Esses benefícios incluem a melhoria da capacidade cardiovascular e respiratória, a redução do risco de desenvolvimento de diversas doenças crônicas, a diminuição da mortalidade por doenças cardiovasculares e a prevenção da osteoporose.

Além disso, o estudo destaca que a adoção desses hábitos saudáveis também está associada a melhorias no sistema imunológico e na saúde mental, promovendo assim um aumento do bem-estar e da autoestima das pessoas. Esses resultados reforçam a importância da promoção de um estilo de vida saudável como uma estratégia fundamental na prevenção e no controle das doenças crônicas não transmissíveis.

Autores como Piza et al. (2020) ressaltam a prevalência de inatividade física entre os participantes, independentemente da presença ou ausência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), especialmente no que diz respeito à prática de atividade física de lazer (AFL). Embora a distribuição dos níveis de AFL seja semelhante entre os grupos com e sem DCNT, a maioria dos participantes é considerada inativa, indicando uma preocupação significativa com o sedentarismo.

No entanto, pesquisas anteriores destacam que a prática regular de atividade física está inversamente relacionada ao desenvolvimento de DCNT. A inatividade física foi associada a um número considerável de mortes por câncer de mama no Brasil, enfatizando a importância crucial da promoção da atividade física na prevenção e no gerenciamento de doenças crônicas.

O estudo também ressalta que mesmo um único episódio semanal de atividade física vigorosa pode reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas, o que destaca a relevância de incentivar a prática de exercícios, mesmo que abaixo dos níveis recomendados. Portanto, estratégias de promoção da



atividade física são consideradas essenciais não apenas para prevenir o desenvolvimento de DCNT, mas também para tratá-las e melhorar a qualidade de vida e saúde das pessoas afetadas por essas condições, tanto aquelas que já possuem DCNT quanto aquelas que não as têm.

Aragão et al. (2020) destaca a importância crucial da prática regular de atividade física na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como observado em suas descobertas. Essa associação positiva foi identificada independentemente de outros fatores de risco, como idade, tabagismo e consumo de álcool, bem como da busca por serviços de saúde.

Um ponto relevante destacado no estudo é a falta de conhecimento sobre programas de atenção à saúde do homem, o que é considerado uma variável modificável. A resolução dessa falta de conhecimento pode ter um impacto significativo na promoção da saúde masculina e na prevenção de DCNT. Isso ressalta a importância de programas educacionais e de conscientização voltados para a saúde masculina, visando melhorar o acesso e a adesão a hábitos de vida saudáveis, incluindo a prática regular de atividade física.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os estudos revisados fornecem uma compreensão sobre a importância da prática regular de atividades físicas na prevenção e no controle das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A análise conduzida por diferentes autores destaca que tanto atividades aeróbicas quanto anaeróbicas desempenham um papel fundamental na redução dos fatores de risco modificáveis associados ao desenvolvimento dessas doenças.

Os benefícios da atividade física são vastos, abrangendo desde a melhoria da capacidade cardiovascular e respiratória até a redução do risco de uma variedade de condições crônicas, como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e até mesmo câncer. Além disso, a prática regular de exercícios demonstrou estar associada à melhoria da qualidade de vida, bem-estar mental e autoestima dos praticantes.

Uma descoberta significativa presente nos estudos é a tendência dos fatores de risco de aumentarem ou retornarem quando a prática de atividade física é interrompida, enfatizando a importância da consistência na manutenção desses hábitos saudáveis. Portanto, os resultados ressaltam a necessidade de promover estratégias eficazes para incentivar e facilitar a adesão à atividade física em todas as faixas etárias e grupos populacionais.

Além disso, os estudos também destacam a importância da conscientização e educação sobre a saúde, especialmente entre os homens, onde a falta de conhecimento sobre programas de atenção à saúde pode representar uma barreira significativa para a adoção de hábitos saudáveis.

Em última análise, os achados desses estudos enfatizam a essencialidade da atividade física como uma ferramenta fundamental na promoção da saúde e na prevenção de doenças crônicas não



transmissíveis. A implementação de políticas públicas e programas de saúde que incentivem e facilitem a prática regular de atividades físicas é crucial para garantir uma população mais saudável e resiliente no longo prazo.





## REFERÊNCIAS

ARAGÃO, F. B. A. et al. Atividade física na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis em homens. *Medicina (Ribeirão Preto)*, [S. l.], v. 53, n. 2, p. 163–169, 2020.

CARVALHO, F. F. B.; NOGUEIRA, J. A. D. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da Promoção da Saúde na Atenção Básica. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(6):1829-1838, 2016.

FERREIRA, T. S.; SALES, A. F. S.; BAPTISTA, A. S. Exercícios físicos na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. *Revista saúde em foco*, 2021.

MALTA, D. C. et al. Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. *Rev. Saude Publica*, 2017.

PEREIRA, K. A. S. et al. Fatores de risco e proteção contra doenças crônicas não transmissíveis entre adolescentes. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, [S. l.], v. 30, n. 2, 2017.

PIZA, T. F. T. et al. Atividade física de lazer de pessoas com e sem doenças crônicas não transmissíveis. *Rev Bras Enferm.*, v. 73, n. 6, 2020.

SOARES, M. M. et al. A importância de hábitos saudáveis e adequados na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], v. 1, pág. e18012139295, 2023.