



Instituto de Desenvolvimento Educacional do Alto Uruguai - IDEAU



# REI

REVISTA DE EDUCAÇÃO DO IDEAU

Vol. 5 – Nº 11 - Janeiro - Junho 2010

Semestral

*Artigo:*

## **A BUSCA PELO ESTILO DE VIDA QUE GARANTA UMA BOA SAÚDE**

*Autor:*

Ernane Ervino Pfüller<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Titulação: Eng. Agrônomo e Educador Físico - UFSM e Mestre em Agronomia – UFSM; Identificação profissional: Prof. IDEAU, UERGS e UNC; Rua Madre Justina Ines 272, ap. 201, centro, Sananduva, RS. Cep. 99840-000; e-mail: [ernane-pfuller@ideau.com.br](mailto:ernane-pfuller@ideau.com.br)

## A BUSCA PELO ESTILO DE VIDA QUE GARANTA UMA BOA SAÚDE

**Resumo:** os cuidados com a saúde passou a ser prioridade nas sociedades modernas, pois a população cada vez mais se conscientiza de sua responsabilidade na promoção da saúde, visto os benefícios que ela traz. Desta forma, o artigo procura discutir algumas características como: crescimento, composição corporal, aptidão física, estilos de vida, as quais podem se constituir em importantes indicadores dos níveis de saúde de uma população jovem ou não. Através da revisão de literatura, observou-se que estilos de vida modernos não estão combinando com a promoção de saúde e torna-se necessário uma mudança de comportamento da sociedade para uma maior prática regular de atividades físicas.

**Palavras-chave:** – atividade– sociedade – modernidade– contemporaneidade

**Abstract:** the cares with the health started to be priority in the modern societies, therefore the population each time more acquires knowledge of its responsibility in the promotion of the health, seen the benefits that it brings. In such a way, the article looks for to argue some characteristics as: growth, body composition, physical aptitude, life styles, which can consist in important pointers of the levels of health of a young population or not. Through the literature revision, it was observed that modern styles of life are not combining with the health promotion and becomes necessary a change of behavior of the society for a greater practises to regulate of physical activities.

**Keywords:** – activity - society – modernity.

## INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, o conceito de saúde tem passado por reformulações, abandonando o conceito tradicional de saúde, que era entendida somente como ausência de doenças ou enfermidades, passando a incorporar um significado mais abrangente que permita exprimir, de forma mais objetiva, a multiplicidade de aspectos que a envolve.

A importância da promoção de saúde passou a ser cuidado permanente das sociedades modernas, e a população cada vez mais conscientiza-se de sua responsabilidade na promoção da saúde.

Acredita-se, ainda, que o *status* de saúde de uma população pode ser monitorado pelas variáveis de crescimento, composição corporal, aptidão física e estilo de vida, e quando encontrado *déficits* em algumas destas variáveis, as mesmas podem demonstrar futuros problemas de saúde.

Assim, objetiva-se, neste artigo, discutir algumas características como: crescimento, composição corporal, aptidão física, estilos de vida, as quais podem se constituir em importantes indicadores dos níveis de saúde de uma população, seja ela jovem ou não.

## DESENVOLVIMENTO

A saúde pode ser sendo entendida com um permanente estado de equilíbrio físico, mental, espiritual e social, que permite ao ser humano estar bem consigo mesmo, com aqueles que o cercam e com o meio ambiente como um todo (GUEDES, 1994b; QUADROS, 1997).

Os dados estatísticos do Ministério da Saúde (INDESP, 1995), demonstravam, já em 1995, que 75% da população brasileira era urbana e sofriam de *stress* provocado pelas tensões da vida urbana. Outras informações, como, para os vinte e sete milhões de brasileiros que se encontravam, naquela época, acima do peso ideal, trinta e um milhões eram fumantes, doze milhões abusavam do álcool, cinco milhões são diabéticos e doze milhões, acima de dezoito anos, sofriam por problemas de hipertensão, estes dados chamam a atenção para a qualidade de vida precária que havia se instalado naqueles anos.

A consequência da continuidade do estio de vida daquele período pode visto no nosso cotidiano atual.

Dentro desse contexto, a monitorização do crescimento tornou-se aceita como um sensível instrumento de utilização na aferição das condições de saúde de uma população na medida que contribui de maneira decisiva no diagnóstico de possíveis deficiências nutricionais, principalmente com relação à desnutrição protéico-calórica (GUEDES, 1994b).

O crescimento, segundo Tanner (1987) é o melhor parâmetro para avaliar a saúde dos indivíduos e das populações, principalmente nos países em desenvolvimento.

As alterações ocorridas no crescimento estão intimamente ligadas ao estilo de vida, principalmente aos hábitos alimentares e hábitos de atividade física (NÓBREGA, 1986).

O fator básico nutricional é refletido pelas condições sócio-econômicas e culturais da família. Portanto os níveis de crescimento entre crianças e adolescentes podem ser considerados internacionalmente como um dos mais importantes indicadores quanto à qualidade de vida de um país, ou à extensão das distorções existentes em uma mesma população em seus diferentes subgrupos (GUEDES, 1994b).

Essa posição baseia-se no fato de que o processo de crescimento pode ser afetado por inúmeras causas, desde causas químicas, físicas, imunológicas, infecciosas, actínias, mecânicas, até fatores relacionados ao meio familiar, afetividade e fatores sócio-econômicos (TANNER, 1985; PENCHASZADEH, 1988).

Uma criança que demonstra um elevado peso corporal para sua estatura pode caracterizar-se como obesa. Assim, não deve perder de vista que comprovação de obesidade é excesso de tecido adiposo, e não, necessariamente, o maior peso corporal.

Desse modo, pode ser que os altos valores de peso corporal sejam resultantes de um grande desenvolvimento muscular associado a uma sólida constituição óssea, em vez de uma elevada quantidade de gordura. Em contrapartida, nem sempre um maior peso corporal traduz desenvolvimento favorável do componente muscular para determinada estatura idade. Esse maior peso corporal pode estar sendo compensado por uma excessiva quantidade de gordura em detrimento de outros componentes corporais, caracterizando, portanto, um estado de obesidade. Inversamente, uma criança que apresenta peso corporal inferior para sua estatura pode ser simplesmente magra, ou demonstrar menor peso corporal em razão de deficiências no desenvolvimento muscular ou na mineração óssea (GUEDES, 1995).

Assim, os estudos da composição corporal têm constatado que as crianças e jovens obesos tendem a ser menos ativos do que as crianças com padrões adequados de gordura corporal. Esse padrão de gordura tende a persistir durante toda a vida. Por outro lado, padrões de gordura corporal muito baixos, menos de 10% da massa corporal total, podem estar associados à desnutrição (Brooks & Fahey; Lohman apud LOPES, 1999).

Quanto a aptidão física de crianças e adolescentes, este vem sendo constituindo-se uma preocupação permanente entre os especialistas da área da saúde. Provavelmente, esse interesse se justifique na medida em que a atividade física pode desempenhar importante papel na prevenção, conservação e melhoria da capacidade funcional, e, por conseguinte, na saúde dos jovens.

A falta de atividade física regular está diretamente associada à ocorrência de uma série de distúrbios orgânicos, o que comumente têm-se denominado doenças hipocinéticas (Simons-Morton et al. apud GUEDES, 1994b).

A preocupação de se atingir um bom nível de aptidão física e manter esse nível durante a vida é enfatizado por inúmeros pesquisadores.

Segundo COPETTI (1996), existem atualmente muitos programas de avaliação da aptidão física, estes são realizados com objetivos diferenciados, desde validação da eficiência de programas de atividades físicas, como análise de comparação entre grupos e na promoção da saúde, em busca de melhoria da qualidade de vida. Essa preocupação em avaliar a aptidão física na promoção da saúde vem do fato de que no mundo atual, o homem pelo alto grau

tecnológico que vem atingindo, está se tornando cada vez mais sedentário e com isso sua aptidão física diminui vertiginosamente, fazendo dele um indivíduo em condições débeis de saúde, pondo assim, sua vida em risco.

O desenvolvimento e a manutenção da aptidão física relacionada à saúde, para Nahas apud LOPES (1993), dependem fundamentalmente, do estilo de vida que o indivíduo leva, sabe-se que a motivação para a prática permanente da atividade física depende de diversas variáveis que interagem entre si.

Para QUADROS (1997), existem fatores positivos e negativos no estilo de vida das pessoas, que afetam a saúde. A ausência de programas com exercícios físicos regulares é, provavelmente, o fator que leva às doenças hipocinéticas, e estas prejudicam o estado geral de saúde. Alguns desses fatores negativos são difíceis de serem modificados (efeitos envelhecimento, algumas doenças infecciosas, fatores hereditários e acidentes), enquanto outros podem ser modificados (fumo, drogas, álcool, nível de *stress*, fadiga crônica, etc.).

O estilo de vida moderno, principalmente nas grandes cidades tende a contribuir para o sedentarismo e obesidade de crianças e jovens, tanto pelo tipo de moradia quanto pelas parafernalias eletrônicas como a televisão, computador e vídeo game, cada vez mais presentes nos lares (Bailey apud LOPES, 1999).

## CONCLUSÃO

A prática regular de alguma atividade física é de fundamental importância para uma vida saudável, não importa o tipo de atividade, o importante é que se movimente o corpo regularmente, dentro de sua capacidade. A caminhada é um dos esportes mais praticados no mundo todo, mas pode ser uma dança, natação, ioga, luta, tênis, musculação, ou seja, o que for do seu gosto.

Lembre-se, contudo, de procurar um educador físico para orientação correta dos exercícios, principalmente, para aqueles que exigem maior carga de trabalho e mude seu estilo de vida

## REFERÊNCIAS

- COPETTI, F. **O desenvolvimento de crianças de Teutônia, interpretado através do paradigma ecológico-humano**. Santa Maria, 1996. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Santa Maria.
- GUEDES, D. P. & GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf. Londrina/PR, 1995.
- GUEDES, D. P. **Composição corporal: princípios, técnicas e aplicações**. 2ª ed. Londrina: APEF, 1994a, 124 p.
- \_\_\_\_\_. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor em crianças e adolescentes do município de Londrina (PR), Brasil**. Santa Maria, 1994b. Tese (Doutorado) - Universidade Federal de Santa Maria.
- INDESP. Ministério da Saúde, 1995.
- LOPES, A. S. **Antropometria, composição corporal e estilo de vida de crianças com diferentes características étnico-culturais no Estado de Santa Catarina, Brasil**. Santa Maria, 1999. Tese (Doutorado) - Universidade Federal de Santa Maria.
- \_\_\_\_\_. **Condicionamento físico como opção da aptidão física para a saúde**. Florianópolis, 1993. Monografia (Especialização).
- NÓBREGA, F. J. **Desnutrição intra-uterina e pós-natal**. 2ª ed. São Paulo: Panamed, 1985.
- PENCHASZADEH, V. B. Condicionantes básicos para el crecimiento - una larga polemica: herencia o ambiente. in: CUSMINSKY, M.; MORENO, E. M. & OJEDA, E. N. S. **Crecimiento Y desarrollo: hechos y tencencias**. Washington: Organization Mundial de la Salud. Publicación Científica nº 510, p. 90-101, 1988.
- QUADROS, C. T. **Aptidão física voltada à promoção da saúde em escolares do município de Santiago, RS**. Santa Maria, 1997. Monografia (Especialização) - Universidade Federal de Santa Maria.
- TANNER, J. M. Growth as a Mirror of the Condition of Society: secular trends and class distinctions. **Acta Pediatr Jpn**, v. 29, p. 96-103, 1987.
- \_\_\_\_\_. Métodos Auxológicos no Diagnóstico Diferencial de Baixa Estatura. **Anais Néstle**. 11(2), 1985.