



RENOB-MG

Rede para Enfrentamento da Obesidade e
Doenças Crônicas em Minas Gerais

CUIDADOS MASCULINOS

A prática de exercícios no enfrentamento das
Doenças Cardiovasculares e Hipertensão



Cuidados Masculinos e Cuidados com a Mãe nos Primeiros Anos do Bebê

Conteúdo

Ana Beatriz Cardoso de Oliveira

Edição

Amanda de Souza
Vitor Mateus Salles de Carvalho

Diagramação

Amanda de Souza

Realização

RENOB • MG





EI, CARA!

JÁ CUIDOU DA SUA SAÚDE HOJE?

Uma cartilha sobre a importância da atividade física na prevenção de condições crônicas não transmissíveis.

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são consideradas o maior problema de saúde pública no Brasil e em todo o mundo. No ano de 2016 foram 41 milhões de mortes causadas no mundo por essas doenças e seus agravos. Aqui no Brasil a nossa realidade não é diferente, anualmente as DCNT são responsáveis por 70% das mortes que acontecem no país.

Segundo os dados oficiais da Organização Mundial de Saúde (OMS) as quatro principais DCNT são: Doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças respiratórias. E sabe o que todas elas têm em comum? A atividade física regular como fator de prevenção!

Sim, isso mesmo! Tudo isso pode ser prevenido através da atividade física!

Antes de entrarmos no nosso assunto de hoje, vale ressaltar que a OMS em seu relatório de 2021 apontou que a maioria das DCNT são ocasionadas por exposição a fatores de risco modificáveis, ou seja, hábitos que adotamos no nosso dia a dia e que podemos mudar. Então para além da atividade física devemos buscar também hábitos saudáveis para a nossa vida, como uma alimentação equilibrada, diminuição no uso de bebidas alcoólicas e tabaco, diminuir a exposição contínua a fatores de estresse e a diminuição do **comportamento sedentário** como forma de garantir uma vida mais saudável.



A OMS também destaca a obesidade, inatividade física e hipertensão como causa de doenças prematuras e mortes evitáveis.

Comportamento sedentário

É o tempo em que a pessoa passa na posição sentada ou deitada enquanto está acordada. E a melhor forma de evitar esse comportamento é fazendo escolhas inteligentes durante o dia como usar a escada sempre que possível, realizar caminhadas como forma de deslocamento, executar tarefas em pé ao invés de sentado, etc.





Agora, voltando ao nosso assunto de hoje: a atividade física como fator de prevenção para as doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças respiratórias. Veja abaixo como a atividade física pode ajudar em cada uma das situações:

Doenças cardiovasculares

A atividade física auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares através do fortalecimento do músculo cardíaco, aumento da aptidão cardiorrespiratória, controla os níveis de triglicérides e também auxilia manutenção nos níveis de pressão arterial e níveis de colesterol, aumentando o HDL (colesterol bom) e diminuindo o LDL (colesterol ruim) na corrente sanguínea. Além disso, a atividade física também diminui o risco de AVC isquêmico, que é o mais comum, causado por um entupimento da artéria do pescoço por uma placa de gordura.

Câncer

Segundo as recomendações do Instituto Nacional do Câncer (INCA) a atividade física é uma importante aliada na prevenção de diversos tipos de câncer. Ela atua equilibrando os níveis hormonais no corpo, auxilia na manutenção do peso corporal adequado e ajuda no sistema imunológico. A obesidade é um dos principais fatores de risco associado ao câncer, assim, a atividade física também auxilia diminuindo este importante fator de risco.

Diabetes

A atividade física tem um importante papel na prevenção do diabetes tipo II, sendo uma aliada no aumento da sensibilidade à insulina. A doença se caracteriza pela má absorção da insulina, que é a responsável pelo controle da glicose no sangue, desta forma, ao praticar a atividade física a pessoa controla melhor os hormônios, auxilia na manutenção do peso corporal (a obesidade é fator de risco para o desenvolvimento da diabetes) e o aumento da sensibilidade à insulina gerado pela atividade física atua diminuindo a quantidade de insulina que é necessário para se manter o nível de glicose no corpo em valores saudáveis, uma vez que uma sensibilidade maior à insulina é o mesmo que ela atuando de forma mais eficiente no organismo.



Doenças Respiratórias

A atividade física auxilia na prevenção das doenças respiratórias através de uma melhor funcionalidade de todo o sistema respiratório gerado pela prática de alguma atividade em nível moderado e intenso. Para pessoas que sofrem com doenças respiratórias crônicas como asma, bronquite, enfisema pulmonar e outras, a atividade física é uma importante aliada para melhorar a saúde dessas pessoas. Através da atividade física os músculos respiratórios são fortalecidos e exercem melhor a sua função, melhorando o fluxo do oxigênio e aumentando os níveis de tolerância da pessoa a atividade física, de forma que quanto mais tempo praticando maior a resistência adquirida, gerando uma melhoria na respiração.

E para fechar o nosso assunto de hoje, é importante lembrar que homens são mais propensos a desenvolver doenças cardiovasculares do que as mulheres. Isso se explica por questões hormonais, uma vez que as mulheres têm um processo degenerativo menos grave do seu sistema cardiovascular quando comparadas aos homens. Mas, além disso, o mais importante para o risco maior nos homens é que eles tendem a ter uma qualidade de vida menor, menos hábitos saudáveis, atrasarem consultas médicas necessárias, não cumprirem os tratamentos de saúde com rigor e ingerir maior quantidade de álcool e tabaco. Fatores esses que podemos mudar para melhorar a qualidade de vida e longevidade, não é mesmo?

PREVINA-SE

SUA SAÚDE ESTÁ EM SUAS MÃOS





BIBLIOGRAFIA

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Relatório do III Fórum de Monitoramento do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

Instituto Nacional do Câncer. Atividade Física. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/prevencao-e-fatores-de-risco/atividade-fisica>. Acesso em janeiro/2020.

INSTITUTO OSWALDO CRUZ. Obesidade: causas, diagnóstico, como tratar e prevenir. 2020. Disponível em: <https://centrodeobesidadeediabetes.org.br/noticias/obesidade-causas-diagnostico-como-tratar-e-prevenir/#:~:text=Causas%20de%20obesidade%20%20SBEM,maus%20h%C3%A1bitos%20alimentares%20%20sedentarismo>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Health Statistics 2019: monitoring health for the SDGs. Sustainable Development Goals.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Health Statistics 2021: monitoring health for the SDGs. Sustainable Development Goals.