

Impacto da Atividade Física na Prevenção de Doenças Crônicas – Uma análise das diretrizes nacionais

DURLI, Ana Paula
D`ARC, Joana
FRANKLIN, Daiane
GUERRA, Letícia
RADAELLI, Patrícia

INTRODUÇÃO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2, obesidade e doenças cardiovasculares, representam as principais causas de morbimortalidade no Brasil e no mundo. Segundo o Ministério da Saúde (2021), hábitos de vida inadequados — especialmente o sedentarismo — estão entre os maiores fatores de risco para o desenvolvimento dessas condições.

A prática regular de atividade física é reconhecida como uma das estratégias mais efetivas e de baixo custo para prevenção e controle das DCNT, promovendo melhora da capacidade funcional, composição corporal, perfil metabólico e saúde mental (WHO, 2020).

DESENVOLVIMENTO

As diretrizes nacionais reforçam o papel central da atividade física na promoção da saúde. A Sociedade Brasileira de Cardiologia (2020) recomenda a prática regular de exercícios aeróbicos e resistidos como medida não farmacológica essencial na prevenção e controle da hipertensão arterial, contribuindo para redução da pressão sistólica e diastólica.

De forma semelhante, as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes (2023-2024) destacam que o exercício físico aumenta a sensibilidade à insulina e ajuda no controle glicêmico, reduzindo o risco de desenvolvimento do diabetes tipo 2.

No manejo da obesidade, a ABESO (2023) enfatiza que o aumento do gasto energético por meio da atividade física é determinante para o equilíbrio do balanço calórico, além de prevenir complicações associadas à síndrome metabólica.

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2021) recomenda, para adultos, pelo menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada, incluindo exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular. Já para crianças e adolescentes, orienta-se 60 minutos diários de atividades variadas.

Complementando essas evidências, a Organização Mundial da Saúde (2020) ressalta que a prática regular de atividade física reduz em até 30% o risco de mortalidade por DCNT, além de contribuir para melhor qualidade de vida e saúde mental.

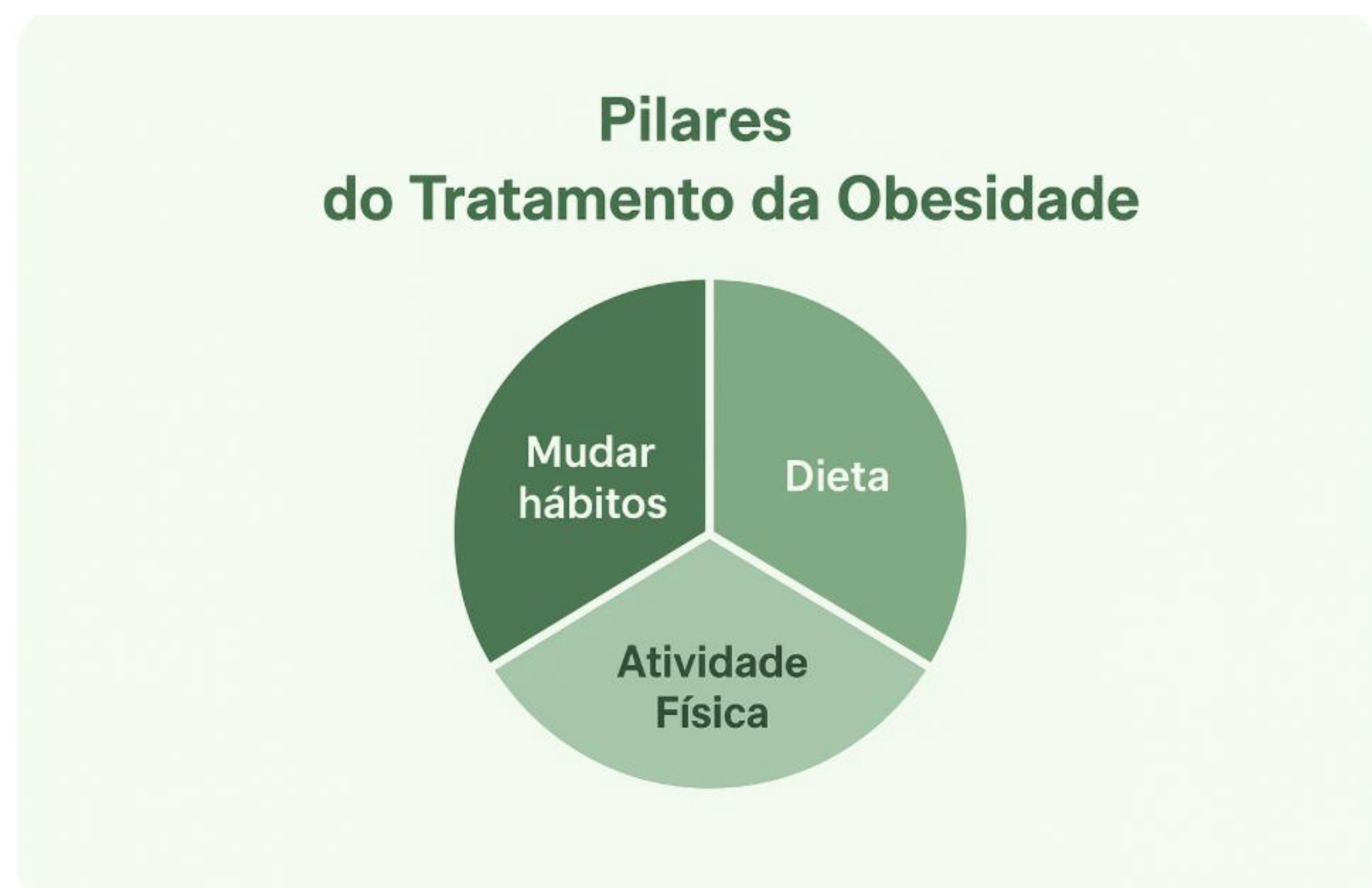


IMAGEM 2: 3 pilares do tratamento da obesidade. ABESO (2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física regular é uma ferramenta poderosa e acessível para prevenir e controlar doenças crônicas. Sua incorporação à rotina diária, associada a alimentação equilibrada e cessação do tabagismo, deve ser estimulada em todas as faixas etárias e níveis de atenção à saúde.

O fortalecimento de políticas públicas e programas comunitários que incentivem estilos de vida ativos é fundamental para a redução da carga das DCNT e promoção da saúde populacional no Brasil.

REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). Diretrizes Brasileiras de Obesidade 2022/2023. São Paulo: ABESO, 2023. Disponível em: <https://abeso.org.br/publicacoes/diretrizes-brasileiras-de-obesidade-2022-2023/>. Acesso em: 8 out. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/guia-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasileira/>. Acesso em: 8 out. 2025.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. Arq. Bras. Cardiol., v. 116, n. 3, p. 516-658, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/HPKZrPfzSCb7nV8M4LRHhRf/>. Acesso em: 8 out. 2025.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2023-2024. São Paulo: Clannad, 2023. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/publicacoes/diretrizes-sbd>. Acesso em: 8 out. 2025.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 8 out. 2025.

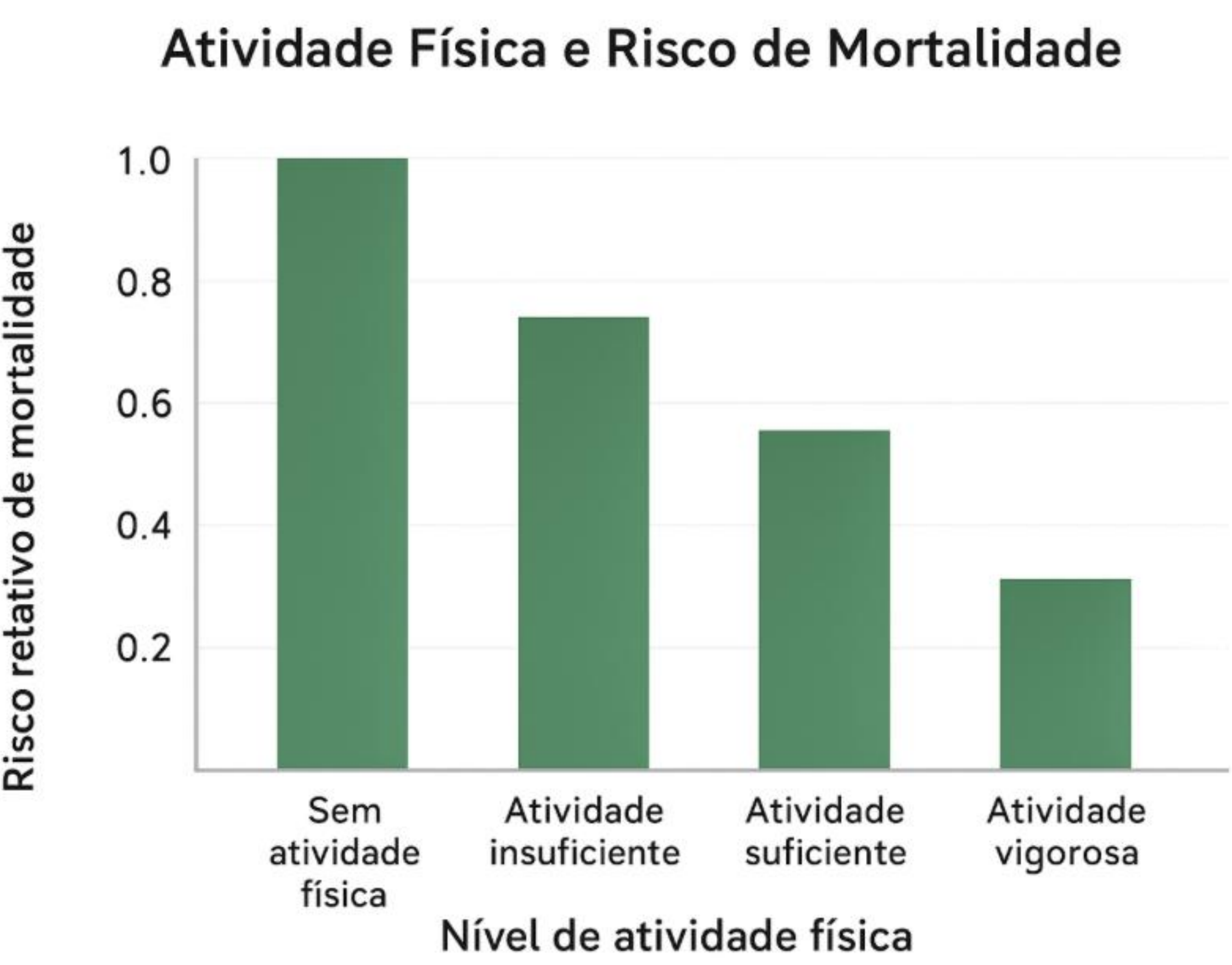


IMAGEM 01: Redução do risco de mortalidade x tempo de exercício. WHO (2020).