

O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA E DE BOA ALIMENTAÇÃO NO BEM-ESTAR: BENEFÍCIOS, ESTRATÉGIAS E IMPACTOS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Caio Silveira Santos¹, Camila Rodrigues Franco¹, João Victor Alvim Resende¹

¹Universidade Federal de Minas Gerais/Departamento de Educação Física/Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, caiosilveira269@gmail.com

¹Universidade Federal de Minas Gerais/Departamento de Fonoaudiologia/Escola de Medicina, e-mail

¹Universidade Federal de Minas Gerais/Departamento de Administração de Empresas/FACE, jotavresende@gmail.com

Resumo: O artigo traz uma análise ampla acerca dos aspectos que circundam o papel da atividade física e da alimentação em um estilo de vida saudável. Para tal, há a exploração de conceitos chave, a exemplo de distúrbios de deglutição e mastigação, o papel do sedentarismo para a dificuldade de resolução dos problemas de saúde e como o sono está relacionado ao bem estar quando pensamos no assunto. O objetivo primário é o de estruturar um pensamento analítico e crítico acerca dos temas expostos, tentando apreender os pontos mais importantes para formular hipóteses e atestar conceitos sobre o assunto.

Palavras-chave: saúde; sedentarismo; atividade física; bem estar; sono; disfunções orofaciais.

1. Introdução

Apesar de vivermos um cenário de sociedade marcado por avanços na distribuição de conhecimento no âmbito da saúde e bem estar, o que vemos muitas vezes é a normalização de hábitos que vão no sentido contrário dessas diretrizes, como a negligência de um sono de qualidade, o desprezo pela alimentação saudável, e aqui se inclui não só o conteúdo da alimentação mas

também os momentos de cada refeição, a não adoção de rotinas fisicamente ativas e a predileção de atividades cada vez mais sedentárias. Diante disso, buscou-se ao decorrer desse trabalho discorrer sobre a importância de algumas dessas questões, trazendo os efeitos benéficos de cada uma delas para a saúde e bem estar do indivíduo.

1.1 Distúrbios da mastigação e deglutição: Impactos no bem estar e na saúde dos indivíduos.

A saúde é um recurso de valor inestimável, resultado de uma complexa teia de influências que afetam o equilíbrio físico e mental das pessoas. No cenário atual, a busca por um modo de vida saudável ganhou prioridade para muitos. Nesse contexto, destacam-se dois elementos cruciais na busca por uma vida de melhor qualidade: a prática de exercícios físicos e a adoção de uma dieta adequada. No entanto, um aspecto frequentemente negligenciado, mas que desempenha um papel crucial na saúde, é o sistema responsável pela mastigação e deglutição.

Os distúrbios relacionados à mastigação e deglutição abarcam uma série de questões de saúde, que vão desde dificuldades na mastigação dos alimentos até problemas na deglutição que podem acarretar riscos à saúde. Este artigo se concentra em explorar o impacto desses distúrbios no bem-estar e na saúde dos indivíduos.

Esse tópico é de extrema importância, uma vez que a mastigação e deglutição representam funções básicas do sistema estomatognático, sendo essenciais para a absorção de nutrientes e a manutenção da saúde. Quando essas funções estão comprometidas, podem acarretar diversas implicações na qualidade de vida, afetando aspectos como a nutrição, a saúde bucal e até mesmo a saúde mental.

O objetivo deste artigo é analisar e debater a relação entre os distúrbios da mastigação e deglutição e o bem-estar geral dos indivíduos. Vamos explorar

a natureza desses distúrbios, seus sintomas e causas, além de examinar seus impactos na saúde física e mental. Através dessa análise crítica, buscamos oferecer uma base sólida para a compreensão da importância da saúde orofacial na promoção do bem-estar. Compreender esses distúrbios representa o primeiro passo para implementar estratégias de prevenção e intervenção, visando a melhoria da qualidade de vida de muitas pessoas.

1.2 Atividade física, sono e bem-estar

Hodiernamente, questões relativas ao sono e sua associação positiva com a atividade física são discutidas e seus resultados são claros, a prática regular de exercícios físicos exerce um papel significativo na qualidade do sono e, por consequência, no bem estar físico e mental do indivíduo, visto que o sono é descrito pela literatura como "um processo biológico complexo mediado por modulações neural e hormonal,[...] levando a uma condição essencial para o crescimento (infância e adolescência), e a aprendizagem / memória e funcionamento do organismo" (ROPKE et al. 2017). Dessa maneira, é importante investigar e descrever sobre as nuances dessa correlação.

O sono, como visto em sua definição, é um momento de extrema relevância na manutenção das condições ideais de um ser biológico, processos de reparação muscular e síntese proteica, consagração de novas conexões neurais, reposição e normalização do uso de substratos energéticos, e a secreção de hormônios que afetam diretamente o stress diário, são alguns dos diversos efeitos que atuam em diferentes esferas da vida humana. Dividido entre vigília, sono não-REM, e sono REM, essa etapa do dia a dia é muitas vezes subestimada por muitos que buscam atingir objetivos nos quais justamente o sono é capaz de condicionar.

Devido aos inúmeros indicativos de uma relação positiva entre sono e atividade física, nesse artigo buscou-se agrupar algumas das explicações do porquê desses benefícios.

1.3 O Sedentarismo na sociedade.

Em adição a esses fatores, outro aspecto importante a se considerar é o sedentarismo em nossa sociedade. Vivemos em uma era em que a tecnologia e a conveniência tornaram as atividades físicas opcionais, e muitos de nós passam a maior parte do tempo sentados, seja na escola, na faculdade ou no trabalho. Obviamente, este hábito traz uma série de implicações para nossa saúde e bem-estar.

O sedentarismo é alimentado por fatores como trabalho em escritórios, transporte urbano, uso excessivo de dispositivos eletrônicos e entretenimento estático, disponível em ambientes fechados e cômodos. As implicações para a saúde são alarmantes (Prentice e Jebb, 1995) dado que o sedentarismo está intimamente ligado a uma série de doenças, incluindo obesidade, doenças cardíacas, diabetes, depressão e dores crônicas. Além disso, pode afetar negativamente a qualidade de vida e a longevidade. Também tem impacto nas finanças públicas, devido ao aumento e progressão dos custos de cuidado na saúde. Nesse sentido, os vários agentes da sociedade podem e devem desempenhar um papel ativo na promoção de estilos de vida ativos, dentre os quais o próprio governo, com medidas que vão além daquelas de conscientização, a exemplo de incentivos fiscais para empresas que promovem a atividade física, regulamentações que limitam o marketing de alimentos não saudáveis, atuação de órgãos de proteção nos rótulos de alimentos e por aí vai. O estudo do sedentarismo está intrinsecamente ligado à saúde e ao bem-estar da sociedade moderna e, para tanto, é necessário um aprofundamento em questões que circundam aspectos além dos óbvios para entendermos o porquê

tornou-se tão comum um estilo de vida sedentário e como ele afeta o bem-estar coletivo.

2. Materiais e métodos

A pesquisa foi realizada a partir da busca de artigos em bases de dados como SciELO - Brasil, Google Acadêmico, e utilizando como palavras-chave: sono, atividade física, bem estar, alimentação, sedentarismo, disfunções orofaciais. Foram incluídos artigos que, principalmente, descreviam os efeitos da atividade física no sono e bem estar dos praticantes, tal qual os impactos da alimentação sedentarismo e das disfunções no aparelho mastigatório que prejudicam a saúde do indivíduo.

3. Resultados

Na revisão de Ropke *et al.* 2017, fica evidente, através de seus resultados tabelados, a relevância da atividade física no sono de várias pessoas, amenizando, inclusive, distúrbios respiratórios do sono como a apneia e a hipopneia, além de reduzir os impactos da insônia crônica. Borges (2006) encontrou em seu trabalho que a atividade física pode contribuir tanto para a capacidade funcional em idoso quanto para a qualidade do sono da mesma população. Marinho (2022) ao investigar níveis de stress, qualidade do sono e nível de atividade física em estudantes do ensino médio, percebeu correlação negativa entre nível de stress e sono, e stress e atividade física. Diante dessa associação evidente entre qualidade do sono e nível de atividade física, faz-se crucial que, para um bem estar diário, essas duas questões tornem-se prioritárias no dia a dia do sujeito, seja quem for.

4. Conclusão

A partir desse trabalho, compreende-se com mais clareza os impactos benéficos do sono, em sua quantidade e qualidade, no bem estar de inúmeras populações, sua íntima e positiva relação com a atividade física e os impactos do sedentarismo na saúde da população. A análise abrangente realizada aqui, revela uma interconexão entre os fatores supracitados, de modo que a incorporação de atividades físicas regulares na rotina diária demonstrou ser uma abordagem eficaz para melhorar a saúde e o bem-estar, uma deglutição adequada é muitas vezes subestimada, mas desempenha um papel fundamental na nutrição e na saúde digestiva e o sono é fator imprescindível para que ambas tenham efeito no bem estar diário da população.

Referências

BORGES, Grasiely Faccin et al. **Nível de atividade física, capacidade funcional e qualidade de sono de idosos**. 2006. Tese (Mestrado em Educação Física), Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, p. 84. 2006.

MAFFEI, Carla; MOTTA DE MELLO, Marçal; GRIGOLETTO DE BIASE, Noemi; PASETTI, Lilian; MONTEIRO CAMARGO, Paulo A.; SILVÉRIO, Kelly Cristina Alves; REBELO GONÇALVES, Maria Inês. Avaliação videofluoroscópica da mastigação e deglutição em indivíduos com disfunção temporomandibular (DTM). *Braz. j. otorhinolaryngol.*, Ago 2012. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1808-86942012000400006>>.

MARINHO, Paulo Roberto de Oliveira. **Estresse, qualidade do sono e nível de atividade física em estudantes de uma escola do Recife**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso. Recife, p. 38. 2022.

PADEZ, Cristina. Actividade física, obesidade e saúde: uma perspectiva evolutiva. **Revista portuguesa de saúde pública**, v. 20, n. 1, p. 11-20, 2002. Disponível em: <<https://run.unl.pt/bitstream/10362/100884/1/RUN%20-%20RPSP%20-%202002%20-v20n1a02%20-%20p11-20.pdf>>.

PRENTICE, A. M., JEBB, S. A. — Obesity in Britain : gluttony or sloth? **British Medical Journal**. 311 (1995) 437-439.



Universidade Federal de Minas Gerais
UEADSL 2023.2 - Liberdade e Cidadania

ROPKE, L. M.; SOUZA, A. G.; BERTOZ, A. P. de M.; ADRIAZOLA, M. M.; ORTOLAN, E. V. P.; MARTINS, R. H.; LOPES, W. C.; RODRIGUES, C. D. B.; BIGLIAZZI, R.; WEBER, S. A. T. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION, [S. l.], v. 6, n. 12, 2018. DOI: 10.21270/archi.v6i12.2258. Disponível em: <<https://archhealthinvestigation.emnuvens.com.br/ArcHI/article/view/2258>>.

Grupo de Pesquisa Texto Livre Belo Horizonte v.16 n.2 2023.2 e-ISSN: 2317-0220

Realização:

Apoio:

Produção:

