

## RESUMO - EDUCAÇÃO FÍSICA

### **A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA TRATAR HÁBITOS SEDENTÁRIOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

*Jonathan Da Silva Sateles (jonathandyk@hotmail.com)*

*Ademar Azevedo Soares Junior (arquiteturjr@gmail.com)*

O sedentarismo é um problema de saúde global, que aumenta o risco de várias doenças crônicas, incluindo obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e câncer. A prática regular de exercício físico é uma estratégia eficaz para prevenir e tratar essas condições. Este artigo destaca a importância do exercício físico como uma forma de combater os hábitos sedentários. Primeiramente, é importante entender o que é considerado sedentarismo e quais os impactos negativos que essa condição pode ter na saúde. Em seguida, o artigo explora as diferentes formas de exercício físico e seus efeitos na saúde, com ênfase em exercícios aeróbicos, de resistência e de equilíbrio. Também é discutido como pequenas mudanças no cotidiano, como interrupções frequentes de períodos de sentado, podem ter um efeito positivo na saúde. Para isso, é apresentado um estudo sobre a utilização de estações de trabalho com mesas ajustáveis para que as pessoas possam trabalhar em pé ou sentadas, aumentando a atividade física no ambiente de trabalho. Por fim, o artigo aborda a importância da adesão ao exercício físico para que os benefícios possam ser alcançados. São discutidas estratégias para incentivar a prática regular de exercícios, como a criação de hábitos saudáveis, a adoção de atividades físicas prazerosas e a participação em grupos de exercícios. Em suma, destaca a importância do exercício físico como uma estratégia eficaz

para combater os hábitos sedentários e melhorar a saúde, e apresenta várias evidências científicas que apoiam essa conclusão.