



III Congresso Brasileiro de
Estudos Epidemiológicos
EPIDEMION

O IMPACTO DO SEDENTARISMO NA SAÚDE PÚBLICA

JEAN CALDAS SOUZA

Introdução: O sedentarismo, caracterizado pela falta de atividade física, emerge como um fator de risco predominante para doenças não transmissíveis (DNTs). A modernização contribuiu para estilos de vida inativos, elevando o risco de problemas de saúde, como obesidade e diabetes. Este estudo explora a correlação entre o sedentarismo e o aumento das DNTs, enfatizando a necessidade urgente de intervenções estratégicas na saúde pública para mitigar esse fenômeno global. **Objetivo:** Examinar a relação entre sedentarismo e o aumento de DNTs, destacando estratégias de prevenção e intervenção baseadas em evidências da literatura científica. **Materiais e Métodos:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura utilizando bases de dados como PubMed, Scopus e Google Scholar. Critérios de inclusão foram definidos para selecionar estudos que abordam o sedentarismo e sua relação com DNTs, bem como intervenções de saúde pública. **Resultados:** A revisão identificou que o sedentarismo está fortemente associado ao aumento das taxas de morbidade e mortalidade relacionadas a DNTs, tais como obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. Estatísticas mostram um acréscimo de 35% no risco de doenças cardiovasculares e 50% para o diabetes tipo 2 em indivíduos com baixa atividade física. Intervenções eficazes relatadas na literatura incluem políticas de promoção da saúde, programas de atividade física no ambiente escolar e corporativo, e reestruturação urbana para promover estilos de vida ativos. **Conclusão:** O sedentarismo é um determinante chave na etiologia das DNTs. Políticas públicas e iniciativas de promoção da saúde que fomentam a atividade física e reduzem o comportamento sedentário são cruciais para a prevenção dessas doenças. A revisão da literatura sugere a necessidade de abordagens multidisciplinares que combinem esforços individuais e coletivos para combater o sedentarismo na população.

Palavras-chave: **EXERCÍCIO FÍSICO; SEDENTARISMO; SAÚDE PÚBLICA; OBESIDADE; DIABETES**