



## **Atividade Física e Sustentabilidade Financeira na Promoção da Saúde**

Lucas Mostadeiro Lemos, Sedrick Torres Tonin, Larissa Leidens Silva, Marcia Rohr Cruz,  
Maria Emilia Camargo, Vilmar Antonio Gonçalves Tondolo

### **RESUMO**

A sustentabilidade subentende-se como as práticas de otimização e conscientização em múltiplas áreas. Na área financeira é um instrumento que visa o equilíbrio econômico, através da utilização de recursos de forma racionalizada e consciente. A atividade física apresenta-se como um benefício para a saúde das pessoas independente da faixa etária contribuindo para o bem estar físico, social e econômico por proporcionar qualidade de vida e por evitar gastos com doenças. Através de resultados obtidos observa-se que a prática de atividade física regular reduz o uso de medicamentos e previne doenças crônicas como cardiovasculares e obesidade. Com a redução do uso remédios aplica-se o conceito de sustentabilidade financeira. Com a realização deste estudo foi possível perceber que a maioria dos sedentários possui uma faixa etária de idade entre 21 a 29 anos. Sendo assim o presente artigo demonstra a importância da atividade física na sustentabilidade financeira individual, obtendo redução de gastos financeiros nos medicamentos utilizados, e promovendo uma vida mais saudável.

**Palavras-chave:** Sustentabilidade financeira. Atividade física. Redução de doenças crônicas.

### **1 INTRODUÇÃO**

O termo sustentabilidade nos dias de hoje é muito utilizado em diversas áreas seja ambiental, econômica e social, considerando-se uma boa ferramenta para captação de recursos e melhoramento de imagem da organização. As práticas sustentáveis são formadas por diversos indicadores que avaliam o desempenho organizacional (ALMEIDA et al., 2012).

No presente estudo será abordada a sustentabilidade financeira como forma de disponibilizar recursos racionalizados e de maneira consciente visando o equilíbrio financeiro. Ainda será citada a importância da prática de uma atividade física regular contribuindo para a prevenção de doenças e promoção da saúde. De acordo com Zhao, et al., (2014) a prática também está associada a redução de doenças cardiovasculares e obesidade, resultantes do sedentarismo, visando a redução ou eliminação de medicamentos (DUMITH, et al., 2011).

Assim, o objetivo geral do estudo busca: identificar se a prática da atividade física contribui para a sustentabilidade financeira na promoção da saúde. Sendo norteado pelos seguintes objetivos específicos: pesquisar na base de dados sobre o tema; realizar pesquisa de campo e identificar os benefícios da prática de atividade física para a sustentabilidade financeira.

Com este propósito, este estudo divide-se em quatro partes, incluindo esta introdução. A seção a seguir faz um embasamento teórico sobre a atividade física relacionada a sustentabilidade financeira na promoção da saúde. Em seguida, apresenta-se a metodologia, explanando a maneira como foi realizada a pesquisa deste estudo. No capítulo quatro foram apresentados os resultados da pesquisa. O capítulo cinco apresenta as considerações finais seguido das referências sendo este o último capítulo.

### **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

O presente referencial teórico busca esclarecer os termos sustentabilidade financeira e atividade física na promoção da saúde, bem como elencar os benefícios das atividades físicas e



práticas sustentáveis na forma de prevenção de doenças.

## 2.1 Sustentabilidade Financeira

Sustentabilidade empresarial são práticas e estratégias em que envolve questões com ambiente, economia e sociedade possibilitando melhor vantagem competitiva, captação de recursos financeiros e imagem (GARCIA, et al., 2013).

As empresas seguindo essas práticas começaram a criar ferramentas (indicadores) possibilitando um planejamento na sua redução de custos, melhoramento de imagem perante seus clientes, desenvolvimento de novos produtos fortalecendo seu posicionamento no mercado, informando estes dados para seus *stakeholders* (ALMEIDA et al., 2012). Estes indicadores representando estruturas como o GRI (*Global Reporting Initiative*) que se divide em dimensões econômica, social e ambiental (CALLADO et al., 2009). Na dimensão econômica são avaliados clientes, fornecedores, funcionários, investidores e setor público em que são avaliados seus impactos diretos, como práticas de compra e presença de mercado. Na ambiental são avaliados impactos ambientais levando em conta aspectos materiais, energia, água, biodiversidade e adequação com as leis e transporte entre outros.

Na social se divide em práticas trabalhistas e práticas de direitos humanos. Na prática de direitos trabalhista considera-se emprego, relação com funcionários, treinamento e educação e diversidade e oportunidade. Já nos direitos humanos levamos em conta estratégia e gestão, não discriminação, liberdade de associação e de negociação coletiva, entre outros (CONWAY, 1986).

Tomando como base este conceito de sustentabilidade e criando estes indicadores, mas econômicos surge então à sustentabilidade financeira. Forma com que a empresa consegue se auto prover de recursos financeiros em momentos de oscilações do seu negócio buscando o equilíbrio para o seu crescimento financeiro tendo Conway (1986) e Ramos Filho (2000) o conceito específico de sustentabilidade financeira.

A sustentabilidade financeira de acordo com Weerawardena, McDonald e Mort (2010), como capacidade de sobrevivência, de modo que se possa ter continuidade, sendo capaz de cumprir seus compromissos com seu meio interno e externo. A mesma é medida através da suficiência e permanência de recursos próprios.

Considera-se sustentabilidade financeira qualquer forma de desenvolver um equilíbrio econômico através de ações e práticas criadas pela viabilidade econômica, justiça social ou gestão racional de recursos de uma empresa ou instituição tendo por objetivo garantir sua sobrevivência lucratividade e sustentabilidade, isso se confirma na instituição financeira que busca aplicar os conceitos do desenvolvimento sustentável, além de basear suas ações e práticas empresariais no equilíbrio entre a viabilidade econômica, a justiça social e a gestão racional dos recursos naturais, visando garantir a sobrevivência, lucratividade e sustentabilidade do negócio no curto e no longo prazo (FEBRABAN, p.109 2008).

## 2.2 Atividade física em promoção da saúde

A atividade física é considerada um fator de proteção para a saúde desde 1950, apresentando como benefícios redução de doenças crônicas, diminuição de pesos em adultos e diminuição de risco de morte prematura por doenças cardiovasculares (ZHAO, et al., 2014). Em, muitos países, Estados e municípios os exercícios físicos são considerados como um recurso para políticas de promoção de saúde. Porém o que mais preocupa o mundo no geral é a falta de hábito em praticar tais atividades físicas, favorecendo o sedentarismo (DUMITH, et al., 2011).

Em média ocorrem 200 mil mortes por ano atribuídas ao estilo de vida sedentário. Sendo que em níveis moderados a atividade física reduz o risco de várias doenças. Sendo assim a



inatividade física é uma questão de saúde pública em que profissionais de educação física devem atuar conscientes e com responsabilidade no combate a redução deste indicador negativo (R.B.C. ESPORTE, 2012).

Todo o tratamento não medicamentoso (através da atividade física) reduz ou elimina a quantidade de remédios consumidos no caso da hipertensão arterial, por exemplo, diminui a morbidade e a mortalidade cardiovasculares através de estratégias que buscam mudar o estilo de vida de pessoas sedentárias (OLIVEIRA, 2011).

A população idosa está em um crescimento muito grande em nosso país principalmente pelo aumento da expectativa de vida, devido à evolução do ser humano e da ciência quanto a prevenção e diagnósticos de doenças. Estima-se que o Brasil será o sexto maior país com pessoas idosas no mundo, com isso terá o maior número de pessoas com doenças crônicas, e uma das principais: a Doença de Alzheimer (DA) (GARUFFI, 2011).

O tratamento para a DA na maioria das vezes é feito por fármacos, tendo em vista diminuir os efeitos da patologia sobre o sistema funcional, sendo característica da doença. Com o crescimento do suporte científico mostra-se que a prática de exercícios regularmente tem sido uma ferramenta muito importante para o tratamento com ajuda de remédio. De acordo com estudo realizado por Garuffi et al., (2011), a maioria dos idosos que realizam atividade física (AF), mostra uma melhora em sua mobilidade funcional, na qualidade de vida, na função motora e diminuição dos distúrbios de comportamentos.

O mesmo estudo de Garuffi et al., (2011) utilizou como base três protocolos distintos para avaliar a condição física de pessoas idosas. Os protocolos são: convívio social, treinamento com pesos e atividade física para cuidadores. Através da verificação dos resultados dos protocolos de intervenção desenvolvidos, citado anteriormente, o programa proporcionou melhoras relevantes tanto aos pacientes como aos seus cuidadores.

Um lugar totalmente adequado para dar início a prática de exercícios físicos é a escola, pois irá incentivar gradativamente um cuidado com a sua saúde, assim promovendo um estilo de vida ativo. Na escola é onde começa o estímulo para uma vida saudável, e propositalmente é um dever dos professores contribuírem para o seu acontecimento (HAMMERSCHMIDT; TACKETT; GOLZYNSKI ; GOLZYNSKI, 2011).

Para os idosos, uma prática diária e limitada de exercícios físicos é uma forma saudável de prevenir doenças que se adquirem em uma idade avançada (MALTA; SILVA JUNIOR 2013). Outro motivo que oferece as pessoas mais uma consequência da prática desses exercícios é a prevenção de diversas doenças, ainda mais quando são os idosos que a praticam, dentre as doenças que mais predomina a população sedentária está a obesidade (GUARDA, 2010).

Os benefícios que o nosso corpo recebe quando fizemos exercícios físicos é de suma importância, além de retardar o envelhecimento também previne doenças localizadas na cabeça e a hipertensão. Como a publicidade raramente proporciona ao adolescente e criança como prevenir-se de doenças através de exercícios físicos, a mesma está mais preocupada com o que o adolescente pode fazer para ficar horas usando computador e celular (COELHO, 2012). Também contribui para a motivação de fazer exercícios físicos é onde moramos, se há um denominado lugar bem equipado para prática, caso contrário apenas generaliza um modo de vida sedentário (GUARDA, 2010).

A corrida é o que chama mais atenção, desde o seu princípio elas eram praticadas por corredores amadores, porém o número dos mesmos está aumentando, principalmente aqui no Brasil (GONÇALVES, 2011). De acordo com seu cotidiano e com o quanto você pratica a corrida é o que irá trazer futuramente benefícios a sua saúde, muitas pessoas desistem no começo ou não levam a sério como deveria, por ser algo tão simples (NEITZ, 2010).



De acordo com as pesquisas feitas por Mota (2010) e Silva (2010), para começar a prática de exercícios físicos deve-se primeiramente saber quais os benefícios que existem e como praticá-los de forma correta. Segundo Hallal (2012), 31% da população não contribuem com a sociedade para a prática razoável de exercícios físicos, para um bom rendimento, já que isso é responsável por 5 milhões de mortes por ano. O sobrepeso que está ocorrendo cada vez mais nas crianças e nos adolescentes é algo consequente da falta de prática de exercícios físicos e uma rotina alimentar que fica a desejar (PAPINI, 2010).

Segundo Knuth, et al., (2012), há inúmeros projetos em cidades com objetivos de promover uma prática coletiva de exercícios físicos, sendo que entre eles haverá profissionais contribuindo para um melhor aproveitamento assim tendo sucesso, alcançando seu peso ideal e mantendo-o.

### 3 METODOLOGIA

Este artigo foi desenvolvido a partir do objetivo: identificar se a prática da atividade física contribui para a sustentabilidade financeira na promoção da saúde. Inicialmente foi realizada uma pesquisa na Biblioteca Virtual da Universidade de Caxias do Sul em documentos como artigos, textos científicos, dissertações e teses para formar o referencial teórico base. A partir da base teórica foi elaborado um formulário composto de 10 questões estruturadas que foi aplicado com os participantes do 3º Fórum do Esporte e Lazer de Caxias do Sul, onde houve 28 respondentes.

Também foi aplicado na disciplina de Tecnologia da Informação da Universidade de Caxias do Sul com 16 respondentes e 14 respondentes na turma do terceiro ano da Escola Estadual Província de Mendoza. As questões fizeram referência a frequência de práticas de atividade física regular, o perfil dos entrevistados (faixa etária de idade, de peso, de altura, o tipo de esporte mais praticados) e relação da prática de atividade regular com a ideia de investimento tendo como consequência e redução de gastos com medicamentos e demais tratamentos.

A análise dos dados se deu através de uma planilha do *Microsoft Excel*. A principal análise foi da frequência das respostas do público pesquisado. A apresentação dos resultados com a respectiva análise foi realizada de forma quantitativa e qualitativa.

### 4 RESULTADOS

Este estudo foi realizado com a intenção de entender se os respondentes percebem que a prática de atividade física regular contribui para a redução de gastos com doenças e suas consequências.

Sendo assim, os resultados estão apresentados a seguir. No perfil do entrevistado tem-se que: dos 60 entrevistados, 14 (23,33%) têm menos de 20 anos, 20 (33,33%) têm de 21 à 29 anos, 13 (21,67%) têm entre 30 a 39 anos, 6 (10%) estão entre os 40 e 49 anos e 7 (11,67%) possuem mais de 50 anos. O peso dos entrevistados varia de 44 kg à 100 kg, sendo o peso médio de 60,88 kg. A altura varia de 1,50m à 2,05m, sendo a altura média de 1,59m.

A questão que tratou da prática regular de atividade física, teve como resultado: 38 entrevistados, 63,33%, responderam que “Sim” e 22, o equivalente a 36,67% dos participantes, responderam que “Não”.

As atividades físicas citadas foram: pilates, dança, academia, futsal, musculação, natação, tênis, corrida, vôlei, basquete em cadeira de rodas, atletismo, caminhada, motocross, bike, educação física escolar e futebol. A frequência com que os entrevistados praticam suas atividades variam de 1x à 6x por semana.

A questão que perguntou se a atividade física é vista como um benefício para a saúde. As respostas foram: 59 entrevistados, 98,33%, responderam que “Sim” e apenas 1, o equivalente a



1,67% dos participantes, respondeu que “Não”.

A questão que fez referência ao entendimento de que realizando uma atividade física, o respondente percebe que está promovendo sua saúde e prevenindo doenças. As respostas foram: os 60 entrevistados, 100%, responderam que “Sim”, estarão promovendo sua saúde realizando alguma atividade física.

Na questão que indagou se o respondente prevenindo doenças e promovendo a saúde acredita que está fazendo também um investimento financeiro. As respostas foram: 56 entrevistados, 93,33%, responderam que “Sim” e 4, o equivalente a 6,67% dos participantes, responderam que “Não”.

Outra questão perguntou: o Ministério da Saúde afirma que diversas doenças crônicas, exemplo, do aparelho circulatório, diabetes e hipertensão arterial podem ser prevenidos e reduzidos os sintomas com a prática de atividade física regular. Para você isto é importante? 59 entrevistados, 98,33%, responderam que “Sim” e apenas 1, o equivalente a 1,67% dos participantes, respondeu que “Não”.

Ainda relacionado a prevenção, questionou-se: “da pergunta anterior você vê esta prevenção de doenças e promoção da saúde como um investimento financeiro?” 56 entrevistados, 93,33%, responderam que “Sim” e 4, o equivalente a 6,67% dos participantes, responderam que “Não”.

Quando indagados se o entendem que reduzindo os gastos com medicamentos e tratamentos com doenças e similares estão contribuindo para o equilíbrio das suas finanças. As respostas obtidas foram: 58 entrevistados, 96,67%, responderam que “Sim” e 2, o equivalente a 3,33% dos participantes, responderam que “Não”.

Outro questionamento foi: “você acredita que não utilizando os sistemas de saúde para tratamentos com doenças e similares estará economizando seus recursos financeiros?” 53 entrevistados, 88,33%, responderam que “Sim” e 7, o equivalente a 11,67% dos participantes, responderam que “Não”.

Também foi questionado o que o respondente considera da realização de atividade física, foram dadas alternativas e as respostas foram: dentre os entrevistados, 7 deles, o equivalente à 11,67%, assinalaram a alternativa referente à “Lazer”; 27 deles, o equivalente à 45%, assinalaram a alternativa referente à “Promoção de Saúde”; 10 deles, o equivalente à 16,67%, assinalaram a alternativa referente à “Prevenção de Doenças”; 10 deles, o equivalente à 16,67% assinalaram as alternativas de “Lazer”, “Promoção da Saúde” e “Prevenção de doenças”, simultaneamente; 1 entrevistado, o equivalente à 1,67%, assinalou as alternativas “Lazer” e “Promoção de Saúde”, simultaneamente; 2 deles, o equivalente à 3,33%, assinalaram as alternativas de “Lazer” e “Prevenção de Doenças”; e 3 deles, o que diz respeito à 5% dos entrevistados, assinalaram as alternativas de “Promoção da Saúde” e “Prevenção de Doenças”, simultaneamente. Dos 60 entrevistados, 5 deles utilizaram o espaço para realizar considerações. As considerações foram: “Realizando atividade física, irá economizar com recursos de doenças”; “A prática regular de atividade física contribui para o bem estar, melhora a imunidade evitando doenças e isso contribui para que as pessoas não usem os sistemas de saúde.”; “Quem não faz esportes não vive.” “Nós deveríamos tirar mais tempo para praticar esportes.” “Esporte é a essência da vida. Sem ele, nós não somos um fator em si.”

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização deste estudo percebeu-se que muitas pessoas veem a prática de esportes não como um lazer, mas sim como promoção da saúde conforme constatado também nos resultados dos trabalhos consultados.





Notando-se também que muitos entrevistados entendem que atividade física tem por finalidade a promoção da saúde conforme os dados obtidos. Constatou-se que muitas pessoas veem a atividade física como uma maneira de reduzir gastos com medicamentos.

Essa redução de medicamentos com a prática de atividade física regular pode ser considerada como uma intenção dos respondentes de contribuir para sua sustentabilidade financeira. Que é a capacidade de se recuperar financeiramente em momentos de oscilações no mercado, fazendo uma analogia a saúde para pessoas sedentárias é a maneira de recuperar a automotivação para a prática de atividades físicas buscando uma vida equilibrada e saudável isso para jovens, adolescentes e idosos.

Percebeu-se com a realização deste estudo que o público pesquisado identifica que realizando uma atividade física de forma regular devidamente orientado reduz o risco de doenças e contribui para promover sua condição de saúde. Com isso as pessoas entendem também que não estando doentes elas podem reduzir os gastos com remédios e similares e então podem utilizar seus recursos financeiros para outros fins.

Uma constatação foi a de que a grande maioria do público pesquisado pratica ao menos uma atividade física de forma regular, valorizam esta prática e relatam que fazem isto pela consciência de que estão melhorando sua condição de saúde e evitando gastar com o sistema de saúde e tratamento medicamentoso.

#### REFERÊNCIAS

- AMORIM, W. A. C.; FISCHER, R. M.; COMINI, G. M.; LORETO, J. R. Capital humano e sustentabilidade: uma proposta de abordagem multidisciplinar. **Gestão & Regionalidade**, v. 31, n. 92, p. 151-163, 2015.
- DAMBROS, L., LOPES, S. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v13n6/a03v13n6.pdf>>. Acesso em: outubro de 2015
- DUMITH S.C.; HALLAL P. C.; Reis R. S.; KOHL H. W. Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. **Prev Med**. V. 53, n. 1-2, p. 24-8. 2011.
- BARBOSA, R. M. S. P. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 513-518, abr./jun. 2012 disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n2/a18v34n2.pdf> >. Acesso em: 29 de out de 2015.
- FATURIA, P. R. Z.; VERARDOB, C.; CARVALHO, D. P. G.; CASTAGN, L.; SOUSA, M. L.; GIRARDI, P. R. **Hábito da prática de corrida em acadêmicos de Educação Física da Faculdade da Serra Gaúcha Caxias do Sul/RS**. disponível em: <<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao/article/viewFile/745-748/1012>>. Acesso em: outubro de 2015.
- FEBRABAN. Federação Brasileira das Associações de Bancos. **Sustentabilidade em instituições financeiras**: uma visão geral sobre os conceitos e as abordagens de auditoria. São Paulo: [s.n.], [2008]. 163 p. (Cadernos IBCB; 53)
- FERNANDES, M. A.; MEIRELES, M. Justificativa e proposta de indicador de sustentabilidade financeira. **Revista Contemporânea de Contabilidade**, 10(20), 75-96. 2013.
- GARUFFI, M.; GOBBI, S.; HERNANDEZ, S. S. S.; VITAL, T. M.; STEIN, A. M.; PEDROSO, R. V.; CORAZZA, D. I.; ANDRADEL, L. P.; ANDREATTO, C. A. A.; COSTA, J. L. R.; STELLA, F. Atividade física para a promoção da saúde de idosos com doença de alzheimer e seus cuidadores. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.16, nº1, 2011. Disponível



em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/562/562>>. Acesso em: out., 2015.

HAMMERSCHMIDT P, TACKETT W, GOLZYNSKI M, GOLZYNSKI D. Barriers to and Facilitators of Healthful Eating and Physical Activity in Low-income Schools. **J Nutrition Education and Behavior**, v. 43, p. 63-8. 2011.

SANTOS, E. V. **A prática de hábitos saudáveis a escola: atividade física, alimentação e controle de peso corporal infantil.** Disponível em: [http://bdm.unb.br/bitstream/10483/7022/1/2013\\_ValdireneEstev%C3%A3odosSantos](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/7022/1/2013_ValdireneEstev%C3%A3odosSantos). Acesso em: novembro de 2015.

ZHAO, G, Li C, FORD, E. S., FULTON, J. E., CARLSON, S. A., OKORO, C. A. Leisure-time aerobic physical activity, muscle-strengthening activity and mortality risks among US adults: the NHANES linked mortality study. **Br J Sports Med**, v. 48, n. 3, 2014.