

## Trabalho apresentado no 20º CBCENF

**Título:** FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS NA VIDA DE CAMINHONEIROS  
**Relatoria:** EDIÁLIDA MORAES ODA  
**Autores:** ELIAS MARCELINO DA ROCHA  
ALICE MANZANO DELUCI  
**Modalidade:** Pôster  
**Área:** Cuidado, Tecnologia e Inovação  
**Tipo:** Pesquisa  
**Resumo:**

A inatividade física vem sendo entendida como condições de não atingir diretrizes de saúde pública para os níveis recomendados de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. O sedentarismo causa estresse diminuindo a glicose nos músculos causando atrofia e não utilização de energia o que resulta em reserva exagerada de lipídeos em geral na região abdominal desencadeando a obesidade e Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e um processo inflamatório denominado Síndrome Metabólica (SM). A obesidade é uma morbidade que atinge a sociedade sem restrição de faixa etária e ou sexo e está entre uma das grandes causas de mortalidade adulta masculina. Autores vêm mostrando cada vez mais em suas pesquisas que a prática moderada de exercício físico auxilia em um retardo no aparecimento de DC em pessoas pré - disponentes e uma melhora da qualidade de vida em pacientes com a doença já instalada Atividades de leve a moderada a prática de qualquer exercício seja de força resistência ou aeróbico numa proporção de 2 min para cada 20 min sentados ou 30 min diários é o suficiente para se manter uma vida física e psíquica saudável. O objetivo do estudo é analisar a frequência de caminhoneiros que realizam atividade física e relacionar ao sobrepeso. Trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória com abordagem quantitativa para coleta de dados foi utilizado um questionário semiestruturado aprovado pelo CEP 2062048. A amostra foi constituída de 227 caminhoneiros atendidos no projeto de extensão VIVA BEM CAMINHONEIRO realizado na cidade de Barra do Garças-MT. Os caminhoneiros participantes tinha de 18 à 68 anos de idade, com tempo de profissão de 1 à 50 anos. Quanto ao relato da prática de atividades físicas 27 por cento relataram praticar esporadicamente, 68 por cento relataram nunca terem feito nenhum tipo de atividade física e apenas 5 por cento relataram ter o hábito de se exercitar. Por fim, conclui-se que mais da metade dos caminhoneiros não realizam nenhum tipo de exercício e que se pode relacionar este fato ao grande índice de homens que trabalham na área com sobrepeso e a presença de uma ou mais doenças crônicas devido a combinação de má qualidade nutricional e a inatividade física.