

O SEDENTARISMO COMO PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA: ANÁLISE DE SEU IMPACTO ECONÔMICO

**SEDENTARISM AS A PUBLIC HEALTH PROBLEM: AN ANALYSIS OF ITS
ECONOMIC IMPACT**

**EL SEDENTARISMO COMO PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA: ANÁLISIS DE SU
IMPACTO ECONÓMICO**

Robert Anthony Carvalho Mangroo¹, Sany Mesquita de Carvalho Mangroo², Mauricea Celeste Silva³, Wellington Fraça dos Santos⁴, Willian Martins da Silva⁵, Carlos Alexandre da Silva⁶, Maria Celeste Dias Lima⁷, Lilian Esteves Lima⁸, Marcos Saramago⁹, Roseli Pereira Andrade¹⁰, Georgenan Monteiro Silva dos Santos¹¹, Antonio Pedro Abido Ribeiro¹²

DOI: 10.54899/dcs.v22i85.3941

Recibido: 03/12/2025 | **Aceptado:** 05/12/2025 | **Publicación en línea:** 18/12/2025.

RESUMO

O estudo examina como o sedentarismo se consolidou como um problema de saúde pública com efeitos diretos sobre os sistemas de atenção à saúde e sobre a organização econômica dos países. A pesquisa bibliográfica evidencia que o aumento de doenças crônicas associadas ao estilo de vida sedentário pressiona a capacidade hospitalar, eleva gastos com tratamentos prolongados e reduz a produtividade laboral em diferentes setores. A análise mostra que a falta de atividade física não se limita a escolhas individuais, mas reflete condições sociais, culturais e estruturais

¹ Mestre em Gestão da Saúde, Must University, Deerfield Beach, Flórida, Estados Unidos.

E-mail: robertmangroo2@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-9545-1630>

² Mestre em Gestão da Saúde, Must University, Deerfield Beach, Flórida, Estados Unidos.

E-mail: sanymangroo@yahoo.com.br Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-3762-3862>

³ Mestre em Gestão da Saúde, Must University, Deerfield Beach, Flórida, Estados Unidos.

E-mail: mauriceasilva18825@student.mustedu.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-3041-6230>

⁴ Mestre em Gestão da Saúde, Must University, Deerfield Beach, Flórida, Estados Unidos.

E-mail: wellingtonfds2005@yahoo.com.br Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-5491-2576>

⁵ Mestre em Psicologia Organizacional, Must University, Deerfield Beach, Flórida, Estados Unidos.

E-mail: willianmartins97.wm@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-3736-0910>

⁶ Mestre em Gestão da Saúde, Must University, Deerfield Beach, Flórida, Estados Unidos.

E-mail: carlosenfermeiro2016@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-5393-4136>

⁷ Mestre em Gestão da Saúde, Must University, Deerfield Beach, Flórida, Estados Unidos.

E-mail: mcelestedlima@yahoo.com.br Orcid: <https://doi.org/0009-0009-1953-6714>

⁸ Mestranda em Gestão da Saúde, Universidade federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

E-mail: liliansamubh@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-6839-0567>

⁹ Mestre em Medicina, Universidade do Porto, Porto, Espanha.

E-mail: saramagomed@hotmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-6913-1629>

¹⁰ Mestre em Gestão da Saúde, Must University, Deerfield Beach, Flórida, Estados Unidos.

E-mail: roseliandrade@yahoo.com.br Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-1143-2112>

¹¹ Mestre em Gestão da Saúde, Must University, Deerfield Beach, Flórida, Estados Unidos.

E-mail: georgenan@gmsdsscientific.onmicrosoft.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-3107-4633>

¹² Mestre em Gestão da Saúde, Must University, Deerfield Beach, Flórida, Estados Unidos.

E-mail: antonioparibeiro@hucff.ufrj.br Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-1429-0605>

que influenciam o modo de vida contemporâneo. Os dados interpretados permitem compreender que políticas públicas de promoção da saúde, quando articuladas a estratégias de educação e prevenção, reduzem custos e fortalecem a qualidade de vida da população. Os resultados apontam que a incorporação de ações intersetoriais pode mitigar os prejuízos econômicos e ampliar o alcance das medidas de prevenção, indicando que a abordagem do sedentarismo exige planejamento contínuo e intervenções sustentadas. A investigação demonstra que o problema possui dimensões coletivas e demanda respostas que integrem saúde, educação e gestão pública, consolidando o entendimento de que combater o sedentarismo significa também enfrentar impactos econômicos relevantes.

Palavras-chave: Sedentarismo. Saúde pública. Economia da Saúde. Prevenção. Políticas Públicas.

ABSTRACT

This study examines how sedentary behavior has become a public health issue with direct effects on healthcare systems and on the economic organization of contemporary societies. Bibliographic research shows that the growth of chronic diseases associated with inactivity increases hospital demand, raises the costs of long-term treatments, and reduces productivity across various professional fields. The analysis indicates that physical inactivity cannot be understood solely as an individual choice, as it also reflects social, cultural, and structural conditions shaping modern lifestyles. The interpreted data suggest that public health policies grounded in promotion, education, and prevention contribute to lowering government expenditures and improving population well-being. The results highlight that intersectoral actions play a central role in mitigating economic losses and expanding the effectiveness of preventive measures, revealing the need for ongoing planning and coordinated interventions. The findings reaffirm that sedentary behavior encompasses collective dimensions and requires articulated responses involving health, education, and public management in order to address both its social and economic consequences.

Keywords: Sedentary Behavior. Public Health. Health Economics. Prevention. Public Policies.

RESUMEN

Este estudio examina cómo el sedentarismo se ha convertido en un problema de salud pública con efectos directos en los sistemas de salud y la organización económica de los países. La revisión bibliográfica muestra que el aumento de enfermedades crónicas asociadas al sedentarismo ejerce presión sobre la capacidad hospitalaria, incrementa el gasto en tratamientos prolongados y reduce la productividad laboral en diferentes sectores. El análisis muestra que la falta de actividad física no se limita a decisiones individuales, sino que refleja condiciones sociales, culturales y estructurales que influyen en los estilos de vida contemporáneos. Los datos interpretados permiten comprender que las políticas de promoción de la salud pública, al articularse con estrategias de educación y prevención, reducen costos y fortalecen la calidad de vida de la población. Los resultados indican que la incorporación de acciones intersectoriales puede mitigar las pérdidas económicas y ampliar el alcance de las medidas preventivas, lo que sugiere que abordar el sedentarismo requiere una planificación continua e intervenciones sostenidas. La investigación demuestra que el problema tiene dimensiones colectivas y exige respuestas que integren la salud, la educación y la gestión pública, consolidando la comprensión de que combatir el sedentarismo también implica abordar importantes impactos económicos.

Palabras clave: Estilo de Vida Sedentario. Salud Pública. Economía de la Salud. Prevención. Políticas Públicas.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

O sedentarismo consolidou-se como uma das condições de saúde mais discutidas nas últimas décadas, em especial devido ao crescimento expressivo de doenças crônicas associadas à falta de atividade física. A transição dos modos de vida, caracterizada por rotinas cada vez mais estáticas, intensificação do uso de tecnologias digitais e redução de práticas corporais cotidianas, tem ampliado a prevalência da inatividade física entre diferentes grupos populacionais. Esse cenário preocupa gestores, profissionais de saúde e pesquisadores, pois repercute diretamente na qualidade de vida e na capacidade funcional das pessoas.

O aumento do sedentarismo ocorre de forma paralela ao avanço das doenças cardiovasculares, metabólicas e osteomusculares, o que desafia os sistemas públicos de saúde e eleva a demanda por tratamentos prolongados. Estudos nacionais e internacionais têm mostrado que indivíduos inativos apresentam maior tendência ao adoecimento e exigem acompanhamento clínico contínuo, reforçando a necessidade de compreender o fenômeno para além de uma perspectiva comportamental. O problema envolve variáveis sociais, ambientais, culturais e econômicas que influenciam o modo de vida contemporâneo.

No contexto da saúde pública, o sedentarismo se revela não apenas como fator de risco individual, mas como fenômeno coletivo que impacta diretamente as políticas de prevenção e promoção da saúde. O aumento da longevidade, combinado a mudanças no perfil epidemiológico das populações, coloca pressão crescente sobre os sistemas municipais e nacionais de atendimento, exigindo ações estratégicas que reduzam a incidência de doenças relacionadas à inatividade.

Além dos impactos clínicos, o sedentarismo apresenta implicações econômicas significativas, especialmente para sistemas públicos que precisam lidar com custos diretos e indiretos associados ao tratamento de doenças crônicas. Gastos com medicamentos, internações, consultas especializadas e programas de acompanhamento ocupam parcela relevante dos orçamentos destinados à saúde. A esses fatores somam-se perdas de produtividade, afastamentos

laborais e redução da capacidade de trabalho, elementos que ampliam os prejuízos econômicos decorrentes da inatividade física.

Diversos estudos apontam que populações mais ativas apresentam menor incidência de doenças crônicas e demandam menos recursos do sistema público, o que reforça a importância de compreender os fatores que mantêm o sedentarismo em níveis elevados. Ao analisar grupos distintos, observa-se que tanto adultos jovens quanto trabalhadores de diferentes setores enfrentam barreiras que dificultam a adoção de práticas corporais regulares. Essas barreiras incluem longas jornadas, espaços urbanos pouco favoráveis ao movimento e escassa oferta de políticas públicas voltadas ao incentivo da atividade física.

O sedentarismo relacionado ao ambiente de trabalho tem ganhado destaque por revelar um conjunto específico de fatores que contribuem para a inatividade, como rotinas repetitivas, longos períodos sentados e ausência de pausas regulares. Esses elementos impactam diretamente a saúde dos trabalhadores e comprometem a vitalidade necessária para exercer atividades laborais com segurança e eficiência. As consequências ultrapassam o campo individual e repercutem sobre a produtividade e o funcionamento das instituições.

A análise do sedentarismo em populações específicas, como portadores de doenças crônicas, permite compreender como a inatividade atua de maneira ainda mais significativa sobre grupos vulneráveis. Indivíduos com diabetes, hipertensão ou obesidade sofrem maior influência da falta de movimento, o que aumenta a propensão a agravamentos clínicos e reforça ciclos de dependência dos serviços de saúde. A combinação entre vulnerabilidade biológica e inatividade física aprofunda desigualdades e amplia a necessidade de programas públicos de prevenção.

A relevância do tema se intensifica diante da constatação de que o sedentarismo afeta diferentes faixas etárias e se mantém presente desde a juventude até a vida adulta. Estudos brasileiros mostram que adultos jovens já apresentam sinais de comprometimento cardiovascular relacionados à inatividade, enquanto trabalhadores relatam queda de rendimento, dores corporais e dificuldades de conciliar rotinas laborais com práticas de cuidado. Esses dados reforçam que o enfrentamento do sedentarismo deve ocorrer de maneira abrangente e contínua.

A justificativa deste estudo baseia-se na necessidade de compreender como o sedentarismo afeta tanto a saúde quanto a economia, evidenciando que se trata de um tema que transcende fronteiras individuais e requer políticas intersetoriais. A abordagem proposta busca contribuir para a discussão científica ao integrar evidências clínicas, sociais e econômicas, oferecendo uma leitura ampliada dos impactos da inatividade física. Essa compreensão é

fundamental para orientar gestores públicos e profissionais da saúde na construção de estratégias preventivas.

Diante desse cenário, os objetivos do estudo foram definidos de forma clara e mensurável para orientar a análise e a interpretação dos dados. O objetivo geral consiste em analisar como o sedentarismo influencia a saúde pública e produz impactos econômicos significativos nos sistemas de atendimento. Os objetivos específicos são identificar evidências científicas que relacionam sedentarismo e doenças crônicas, descrever as repercussões econômicas associadas à inatividade física e interpretar como diferentes contextos populacionais respondem ao problema. Esses objetivos delimitam o escopo da investigação e esclarecem ao leitor o que será abordado e avaliado ao longo do trabalho.

REFERENCIAL TEÓRICO

O debate sobre sedentarismo e seus impactos na saúde pública tem ganhado relevância nas últimas décadas, sobretudo devido ao crescimento de doenças crônicas associadas à inatividade física. Esse cenário impulsionou pesquisas que buscam compreender como o comportamento sedentário afeta diferentes grupos populacionais e quais são as repercussões econômicas e sociais dessa condição. A literatura científica evidencia que o sedentarismo não pode ser reduzido a uma questão de estilo de vida, pois envolve determinantes sociais que moldam práticas corporais e influenciam a qualidade de vida em distintos contextos.

Entre os estudos mais expressivos encontra-se a investigação de Marcos Tadeu Grzelczak, William Cordeiro de Souza, Valderi Abreu de Lima e Luis Paulo Gomes Mascarenhas (2018), que analisam a relação entre prática de atividade física, qualidade de vida e custos médicos em pessoas com diabetes acompanhadas pelo sistema municipal de saúde. Os autores demonstram que indivíduos mais ativos tendem a demandar menor quantidade de medicamentos, indicando que a atividade física desempenha papel relevante na redução dos gastos públicos com doenças crônicas. Essa observação reforça a importância de políticas preventivas que integrem orientação, acompanhamento e estímulo à prática regular de exercícios.

Ao comparar grupos ativos e sedentários, o estudo de 2018 evidencia que o grupo inativo apresenta variações negativas mais pronunciadas em indicadores clínicos, sugerindo pior controle metabólico e maior vulnerabilidade ao agravamento da doença. Essa constatação permite compreender que o sedentarismo amplia o risco de complicações e gera pressões adicionais sobre

os sistemas de atenção à saúde. A discussão apresentada pelos autores mostra que o comportamento sedentário não apenas deteriora a qualidade de vida, mas também intensifica os custos do cuidado continuado em condições crônicas.

A literatura recente também tem abordado o sedentarismo no ambiente de trabalho, como destaca Soares et al. (2024), ao examinar como práticas laborais marcadas pela permanência prolongada em posturas estáticas influenciam o bem-estar e a produtividade. O estudo aponta que rotinas profissionais que exigem longos períodos sentado aumentam o risco de distúrbios metabólicos, dores musculoesqueléticas e redução da vitalidade. Esses fatores resultam em elevação dos afastamentos, diminuição do rendimento e aumento das despesas institucionais com saúde.

A análise apresentada por Soares et al (2024) demonstra que empresas que não adotam medidas de promoção da saúde, como pausas ativas e incentivo à atividade física, convivem com maiores índices de adoecimento entre seus funcionários. O comportamento sedentário associado ao ambiente corporativo revela uma dimensão coletiva do problema, evidenciando que o sedentarismo ultrapassa o domínio individual e se relaciona com a organização do trabalho, com impactos diretos sobre políticas de gestão de pessoas e custos trabalhistas.

Outro estudo relevante é o de Denise Castro de Souza Côrtes et al (2010), que examina o sedentarismo entre funcionários de uma empresa pública, oferecendo uma das primeiras análises nacionais que relacionam inatividade com indicadores ocupacionais. O estudo identifica prevalência elevada de comportamento sedentário e descreve sua associação com fatores como idade, rotina profissional e ausência de programas estruturados de incentivo à atividade física. A pesquisa amplia o entendimento do sedentarismo em contextos institucionais e destaca a necessidade de intervenções organizacionais mais assertivas.

O trabalho de Côrtes et al (2010) também mostra que a saúde dos trabalhadores sofre influência direta de ambientes pouco favoráveis à movimentação corporal. A falta de políticas de promoção da saúde dentro das instituições contribui para o aumento de casos de doenças cardiovasculares, distúrbios metabólicos e quadros de estresse associados à monotonia corporal. A leitura atenta do estudo evidencia que o sedentarismo deve ser enfrentado por meio de estratégias articuladas entre saúde ocupacional, ergonomia e programas de qualidade de vida.

A literatura acadêmica também inclui análises que relacionam sedentarismo, sobrepeso e obesidade em populações jovens, como demonstra Vívian Ferreira Mendonça (2016). A autora enfatiza que o comportamento sedentário na juventude está profundamente ligado a mudanças

culturais, ao uso intensivo de tecnologias digitais e à redução dos espaços públicos para práticas corporais. Essa conjunção de fatores contribui para o aumento da prevalência de doenças cardiovasculares em adultos jovens, tornando a inatividade um problema que se manifesta precocemente.

Mendonça (2016) destaca que jovens adultos expostos a longos períodos de inatividade apresentam maior propensão ao desenvolvimento de hipertensão arterial, dislipidemias e alterações metabólicas. Sua análise demonstra que o sedentarismo, quando combinado a hábitos alimentares inadequados, potencializa o risco cardiovascular e sobrecarrega os sistemas de saúde com demandas precoces. Ao situar o comportamento sedentário no início da vida adulta, a autora reforça a importância de ações educativas continuadas e estratégias de prevenção que se iniciem ainda na adolescência.

A leitura conjunta dos estudos revela que o sedentarismo se expressa de forma distinta entre grupos populacionais, mas converge para consequências semelhantes, como agravamento de doenças crônicas e elevação dos custos públicos e privados com saúde. Tanto as pesquisas voltadas ao ambiente de trabalho quanto aquelas que analisam populações específicas demonstram que a inatividade gera demandas prolongadas de atendimento e compromete o bem-estar coletivo. Essa convergência reforça a importância de políticas de promoção da saúde que considerem contextos sociais, demandas laborais e características demográficas.

Os achados também apontam que estratégias de enfrentamento devem contemplar intervenções permanentes e articuladas, capazes de estimular mudanças no estilo de vida e ampliar o acesso a práticas corporais. A literatura evidencia que ações isoladas, sem continuidade ou sem suporte institucional, tendem a produzir resultados limitados. A integração entre políticas públicas, programas de saúde ocupacional e iniciativas educativas emerge como caminho fundamental para redução dos índices de sedentarismo.

O conjunto dos estudos analisados permite compreender que o sedentarismo representa não apenas um risco para a saúde individual, mas uma questão coletiva que afeta a produtividade, o planejamento econômico e a sustentabilidade dos sistemas de saúde. A articulação entre evidências epidemiológicas, análises econômicas e investigações sobre ambientes institucionais demonstra que a inatividade física produz impactos amplos e persistentes. Assim, o referencial teórico oferece base sólida para reconhecer a complexidade do fenômeno e para fundamentar estratégias abrangentes de prevenção e cuidado.

METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão bibliográfica narrativa, organizada com componentes metodológicos sistematizados para aumentar a clareza e a precisão na escolha das evidências. O objetivo foi identificar e examinar estudos científicos que abordam o sedentarismo como uma questão de saúde pública, com foco em seus efeitos econômicos.

A busca foi realizada entre *outubro e novembro de 2025* nas bases SciELO e LILACS, por sua relevância na área da saúde coletiva e por contemplarem literatura científica produzida no contexto latino-americano. Utilizaram-se descritores controlados do DeCS/MeSH, combinados por operadores booleanos: (“sedentarismo” AND “saúde pública”) OR (“atividade física” AND “impacto econômico”) OR (“inatividade física” AND “custo”).

Foram considerados estudos que: tratassem diretamente do sedentarismo e de suas implicações econômicas; fossem artigos originais, de revisão ou análises; estivessem acessíveis na íntegra. Foram excluídos trabalhos acadêmicos, como teses, dissertações, editoriais, cartas ao editor e artigos que não abordavam diretamente o tema.

A busca inicial resultou na identificação de 28 artigos. Nove estudos foram escolhidos para uma avaliação completa depois de ler os títulos e resumos. No final, quatro artigos atenderam completamente aos critérios estabelecidos e foram utilizados como base analítica para este estudo. A fim de garantir a fidelidade temática e a pertinência científica, todo o processo de triagem foi realizado manualmente.

O processo analítico que destaca a necessidade de clareza na explicitação dos procedimentos metodológicos para assegurar confiabilidade e transparência. Assim, foram utilizados exclusivamente materiais verificáveis, organizados em categorias como prevalência do sedentarismo, custos diretos decorrentes da assistência à saúde, custos indiretos associados à queda de produtividade e estratégias governamentais de prevenção. Esse percurso metodológico oferece sustentação teórica sólida para analisar como o sedentarismo produz efeitos econômicos significativos e exige respostas estruturadas no campo da saúde pública.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados revelam que o sedentarismo mantém relação direta com o aumento de doenças crônicas e com a elevação dos custos destinados ao tratamento dessas condições nos

sistemas municipais de saúde. A análise dos dados disponíveis nos estudos consultados permite observar que populações com menor nível de atividade física apresentam maior demanda por serviços médicos especializados, ampliando os gastos públicos e intensificando a sobrecarga das equipes de atenção básica. Essa tendência reforça o entendimento de que a inatividade física repercute de maneira ampla na gestão da saúde coletiva.

A comparação entre grupos ativos e sedentários registrada no estudo de Marcos Tadeu Grzelczak, William Cordeiro de Souza, Valderi Abreu de Lima e Luis Paulo Gomes Mascarenhas (2018) evidencia que indivíduos com maior nível de atividade física utilizam menos medicamentos e apresentam melhor controle de condições como diabetes, reduzindo despesas contínuas com tratamentos prolongados. Esses resultados sugerem que políticas preventivas, quando efetivamente estruturadas, apresentam impacto concreto na diminuição dos gastos associados às doenças crônicas.

Os dados também indicam que a variação negativa observada no grupo sedentário, especialmente no controle metabólico, reforça a compreensão de que o sedentarismo agrava quadros clínicos e compromete a qualidade de vida. No âmbito da saúde pública, essa tendência representa um aumento de atendimentos sucessivos e maior vulnerabilidade aos agravos relacionados às doenças não transmissíveis, ampliando a dependência de intervenções e cuidados continuados. O estudo citado evidencia que a ausência de atividade física desestabiliza indicadores clínicos essenciais.

A literatura aponta ainda que, nas realidades ocupacionais analisadas por Soares et al. (2024), o comportamento sedentário dos trabalhadores gera efeitos perceptíveis tanto na saúde quanto no desempenho profissional. Os resultados mostram prevalência significativa de dores musculoesqueléticas, cansaço excessivo e diminuição da vitalidade, influenciando diretamente os índices de afastamento e a queda de produtividade nas instituições. Esses achados revelam que a inatividade física se manifesta de forma contundente no cotidiano laboral.

No ambiente corporativo, a falta de programas estruturados de incentivo à atividade física contribui para o crescimento de queixas relacionadas à saúde, afetando o planejamento interno das organizações e elevando os custos destinados ao acompanhamento médico. Os resultados reforçam que a estrutura institucional desempenha papel central na manutenção de um estilo de vida ativo e que a ausência de intervenções adequadas perpetua a permanência do sedentarismo, agravando indicadores de saúde ocupacional.

O estudo de Denise Castro de Souza Côrtes et al (2010) apresenta resultados semelhantes ao verificar que funcionários de uma empresa pública demonstram prevalência significativa de inatividade física e desenvolvimento de condições associadas. A falta de espaços adequados para atividade corporal e rotinas de trabalho pouco flexíveis contribuem para o agravamento de problemas cardiovasculares e metabólicos, evidenciando que barreiras estruturais dificultam a adoção de práticas corporais regulares.

Os dados obtidos por Côrtes et al (2010) mostram que a ausência de políticas de promoção da saúde dentro das instituições produz impactos não apenas individuais, mas coletivos, pois demanda maiores investimentos para o atendimento de condições que poderiam ser minimizadas mediante ações preventivas. A discussão evidencia que o sedentarismo no ambiente de trabalho é fenômeno multifatorial que exige intervenções contínuas e articuladas entre gestão, saúde ocupacional e planejamento institucional.

Outro resultado importante está relacionado à população jovem analisada por Vívian Ferreira Mendonça (2016), que identifica a consolidação do sedentarismo entre adultos jovens e descreve como essa condição vem aumentando a incidência precoce de doenças cardiovasculares. A pesquisa demonstra que a associação entre hábitos sedentários e uso intensivo de tecnologias digitais cria um padrão comportamental persistente, que tende a se manter ao longo da vida adulta, repercutindo diretamente na saúde.

Na discussão desses achados, torna-se evidente que o sedentarismo entre jovens ultrapassa a dimensão biológica, pois envolve transformações culturais e mudanças na forma de interação social. A compreensão desse fenômeno reforça a necessidade de programas educativos continuados que estimulem práticas corporais desde a juventude, reduzindo a probabilidade de agravamento de doenças crônicas e fortalecendo uma cultura de autocuidado.

A integração dos resultados obtidos nas diferentes pesquisas consultadas mostra um padrão consistente: indivíduos sedentários apresentam maior tendência ao adoecimento, maior utilização dos serviços de saúde e necessidade de tratamentos prolongados. Essa constatação confirma que o comportamento sedentário impacta de maneira ampla o funcionamento dos sistemas de saúde, ampliando despesas públicas e gerando pressão sobre os serviços especializados.

A discussão dos dados também demonstra que o sedentarismo interfere diretamente nos indicadores de qualidade de vida, afetando disposição física, saúde mental e capacidade produtiva. Quando analisadas em conjunto, as pesquisas indicam que os fatores que levam ao

sedentarismo variam entre faixas etárias e contextos sociais, mas seus efeitos se repetem em diferentes cenários populacionais, reforçando que se trata de um fenômeno estrutural.

A interpretação dos resultados evidencia que políticas públicas de prevenção e promoção da atividade física apresentam potencial significativo para reduzir custos diretos e indiretos relacionados ao sedentarismo. Estratégias como campanhas educativas, criação de espaços adequados para práticas corporais e integração entre setores de saúde e educação podem produzir efeitos duradouros e diminuir a incidência de doenças associadas à inatividade.

Outra dimensão discutida refere-se às limitações identificadas nos estudos analisados, principalmente a dependência de dados autorreferidos, a especificidade das amostras e a ausência de acompanhamento longitudinal em alguns casos. Esses elementos não invalidam os achados, mas sinalizam a necessidade de pesquisas futuras que explorem cenários ampliados, utilizem métodos combinados e aprofundem análises sobre determinantes sociais do sedentarismo.

Os dados disponíveis também sugerem que intervenções isoladas têm impacto restrito, reforçando a importância de programas permanentes de promoção da saúde. A discussão evidencia que a construção de hábitos mais ativos depende de políticas articuladas, investimentos públicos e reorganização dos espaços sociais e institucionais, ampliando as condições reais para a prática corporal.

A síntese dos resultados mostra que o sedentarismo deve ser compreendido como fenômeno complexo atravessado por determinantes sociais, culturais e econômicos, exigindo respostas coletivas que integrem diferentes áreas. A literatura demonstra que enfrentar esses desafios requer políticas intersetoriais, ações educativas e estratégias institucionais que valorizem a prática regular de atividade física e promovam saúde de forma sustentada.

Os achados também sugerem que estratégias que combinam intervenções educativas com reorganização ambiental tendem a obter maior adesão, pois reduzem barreiras práticas que dificultam o movimento cotidiano. Estudos consultados indicam que mudanças estruturais, como readequação de espaços de convivência e criação de ambientes laborais mais dinâmicos, ampliam a participação em programas de atividade física e reduzem índices de sedentarismo.

Outro aspecto relevante é a percepção social da atividade física, que influencia diretamente a adesão a hábitos mais ativos. Pesquisas analisadas apontam que grupos que compreendem a prática corporal como parte da rotina de autocuidado tendem a apresentar maior engajamento e melhores indicadores de saúde, reforçando que políticas educativas podem modificar representações sociais e favorecer a prevenção de doenças crônicas.

Por fim, os resultados discutidos evidenciam que o enfrentamento do sedentarismo não pode ser dissociado de políticas de inclusão e justiça social, pois grupos com menor acesso a espaços públicos adequados, educação em saúde e infraestrutura urbana apresentam maiores índices de inatividade. A análise mostra que intervenções equitativas e planejadas podem reduzir desigualdades e fortalecer a saúde coletiva, demonstrando que o sedentarismo é um problema que exige soluções amplas, contínuas e integradas.

CONCLUSÃO

A análise realizada confirma que o sedentarismo constitui um desafio expressivo para a saúde pública e para a organização econômica contemporânea. O estudo retomou o objetivo proposto de compreender como a falta de atividade física influencia a incidência de doenças crônicas e gera custos elevados para os sistemas de saúde e para os setores produtivos. A pesquisa bibliográfica permitiu reconhecer que o sedentarismo não resulta apenas de escolhas individuais, mas se articula a condições sociais, culturais e estruturais que moldam comportamentos e tornam a inatividade um fenômeno coletivo. As evidências consultadas indicam que gastos diretos com tratamentos prolongados e gastos indiretos relacionados à perda de produtividade representam parcelas significativas do orçamento público, reforçando a necessidade de políticas integradas voltadas à prevenção.

A interpretação dos autores examinados mostra que iniciativas intersetoriais, articulando saúde, educação e gestão pública, ampliam a eficácia de estratégias de promoção da atividade física e contribuem para reduzir prejuízos financeiros a médio e longo prazo. A síntese dos achados evidencia que enfrentar o sedentarismo implica fortalecer ações educativas, promover ambientes que facilitem práticas corporais e estruturar programas regulares de acompanhamento. Dessa maneira, o estudo demonstra que a compreensão do impacto econômico do sedentarismo oferece subsídios relevantes para formulação de políticas públicas, apontando caminhos para a construção de respostas mais amplas e consistentes ao problema analisado.

A ampliação das análises também evidencia que o sedentarismo mantém vínculos diretos com desigualdades sociais, pois os grupos com menor acesso a políticas de promoção da saúde e a espaços adequados para práticas corporais tendem a apresentar maiores índices de inatividade. Essa constatação reforça que a superação do problema exige investimentos contínuos em infraestrutura urbana, programas comunitários e ações que favoreçam a mobilidade ativa. A

compreensão das desigualdades permite que políticas públicas sejam direcionadas de maneira mais eficiente, alcançando populações historicamente mais vulneráveis e reduzindo a sobrecarga sobre os serviços de saúde.

Por fim, os resultados confirmam que enfrentar o sedentarismo requer uma visão integrada que considere os vínculos entre comportamento humano, condições de vida e necessidades coletivas. O estudo demonstra que estratégias isoladas têm impacto limitado e que soluções mais amplas dependem do diálogo entre diferentes setores sociais. Assim, a investigação contribui ao destacar que a abordagem do sedentarismo deve articular educação, planejamento urbano, gestão sanitária e políticas econômicas, consolidando o entendimento de que a promoção da atividade física é parte essencial de um projeto de saúde pública sustentável e socialmente inclusivo.

REFERÊNCIAS

- CÔRTEZ, D. C. de S., PAULA, R. de, MENDONÇA, A. P. P. de, TORRES, P. R. R., ARANTES, A. A., LEAL, A. B., CAVALCANTI, F. A. V., ANDRADE, M. S., CRUZ, R. de O., & MARANDINO, R. (2010). **Sedentarismo em população específica de funcionários de uma empresa pública**. Revista Dor, 8(5), 001–008. <https://docs.bvsalud.org/upload/S/1679-1010/2010/v8n5/001.pdf>
- GRZELEZAK, M. T., DE SOUZA, W. C., ABREU DE LIMA, V., & GOMES MASCARENHAS, L. P. (2018). **Qualidade de vida, sedentarismo e o impacto econômico do diabético no sistema municipal de saúde**. Multitemas, 23(54), 225–241. <https://doi.org/10.20435/multi.v23i54.1735>
- MENDONÇA, V. F. (2016). **A relação entre o sedentarismo, sobrepeso e obesidade com as doenças cardiovasculares em jovens adultos: Uma revisão da literatura**. Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia, 4(1). <https://doi.org/10.18316/2317-8582.16.21>
- SOARES, J. C., SANTOS, J. P., NOVAIS, L. X., PINHEIRO, L. F., BULIAN, M. S., NOVAIS, M. M., MOURA, R. P., & ANDRADE, A. F. (2024). **Os impactos do sedentarismo no ambiente de trabalho**. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, 10(1). <https://doi.org/10.61164/rmnm.v10i1.2930>