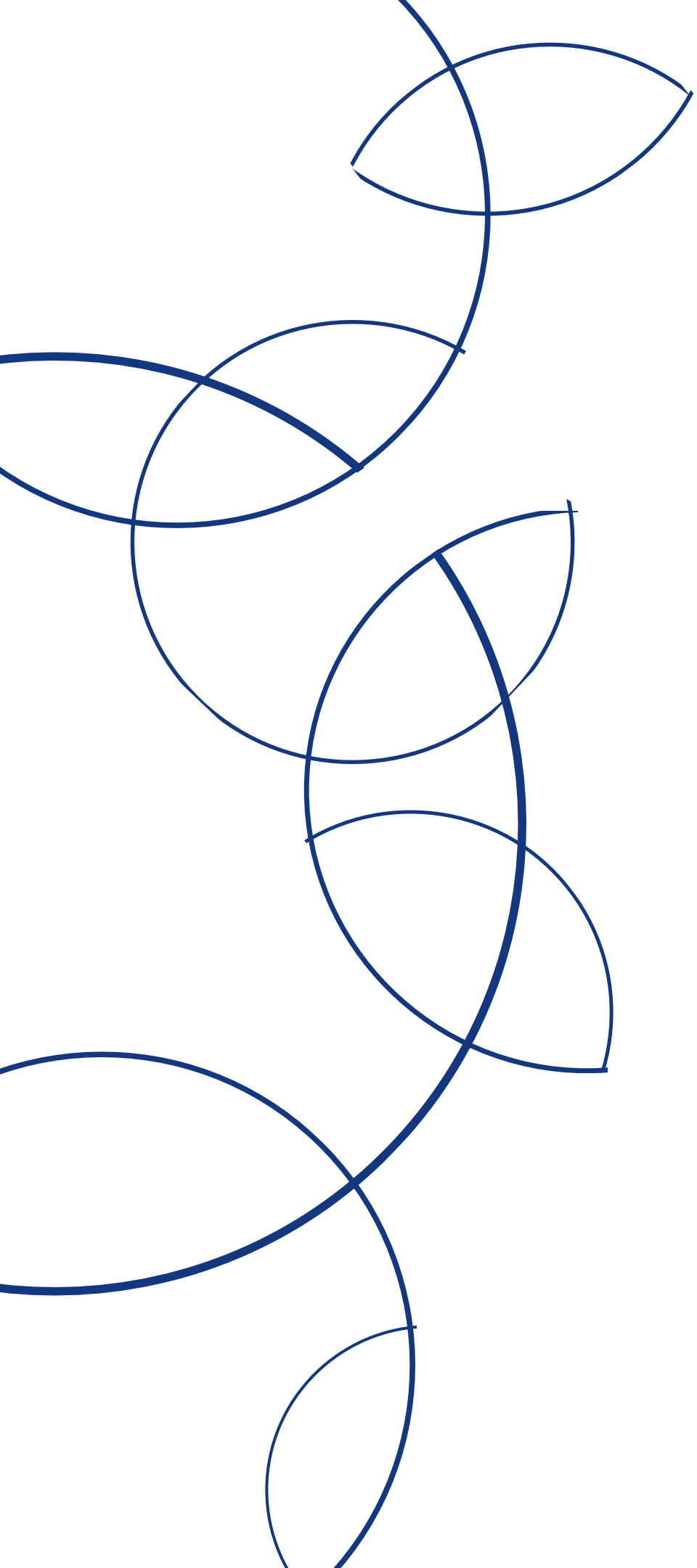


**Benefícios da atividade física  
e o impacto do sedentarismo na  
nossa saúde**



# Comportamento sedentário

É qualquer atividade caracterizado por um gasto de energia  $\leq 1,5$  Mets, durante a postura sentada, reclinada ou deitada (Mets - equivalente metabólico da tarefa; que é o cálculo calórico de todas as atividades diárias, esportivas ou não; é um parâmetro de consumo energético). Isso significa que sempre que uma pessoa está sentada ou deitada, ela está em um comportamento sedentário, que inclui assistir tv, jogar videogame, usar o computador, dirigir automóveis e ler.<sup>2,3,4</sup> Este comportamento, compreende as horas do dia que o indivíduo passa parado, com pouco gasto de energia. Estudos indicam que passar muito tempo sentado — mesmo que você se exercite com certa frequência — pode afetar a saúde<sup>2</sup>.



Pesquisas recentes no Canadá (com 17.000 indivíduos e avaliados por 12 anos) demonstram que ter um alto nível de comportamento sedentário impacta negativamente na saúde, independente de outros fatores, como peso corporal, dieta e atividade física. E os indivíduos que passaram a maior parte do tempo sentados tinham 50% mais chances de morrer durante o acompanhamento do que aqueles que menos se sentaram, mesmo depois de controlar os níveis de idade, tabagismo e atividade física<sup>3</sup>.

# Impactos Do Sedentarismo

Novas evidências indicam que altos níveis de comportamento sedentário está associado a doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, alguns tipos de câncer, obesidade e mortalidade.<sup>2,4</sup> Atualmente, não há estimativas globais do comportamento sedentário, mas a inovação tecnológica, a transição para trabalhos mais estáticos e o uso crescente de indivíduos de transportes motorizados estão contribuindo para a mudança de padrões da atividade física e aumentando o comportamento sedentário<sup>1</sup>.

A OMS passou a tratar o sedentarismo como um problema de saúde pública<sup>1</sup>. A falta da prática de exercícios é um perigo crescente na sociedade, gerando maiores riscos à saúde e aumentando a taxa de mortalidade. A preocupação maior, atualmente, é com a saúde populacional nos próximos anos, devido ao período de pandemia, onde os números de pessoas no comportamento sedentário aumentou.

# Atividade Física

É definida como qualquer movimento corporal (andar, correr, subir escadas etc.) produzido por músculos esqueléticos que requerem gasto de energia e podem ser realizadas em uma variedade de intensidades, como parte do trabalho, tarefas domésticas, transporte ou nas horas de lazer, ou quando praticar atividades físicas ou esportivas<sup>2</sup>. Difere do exercício físico, que é uma prática programada, com sequências de movimentos com um objetivo, ligado à saúde ou estético, ou a ambos. Em geral, todo exercício é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício.

Estudos recentes demonstraram que exercícios aeróbios promovem adaptações celulares benéficas aos músculos desde a primeira sessão, isso sugere que desde que o indivíduo inicia um exercício, já está tendo efeitos benéficos, e não ao longo prazo, como se preconizava.<sup>7</sup> Hoje, sabe-se, que o músculo produz diversos hormônios benéficos para o corpo como resultado de sua contração, e quanto mais se tem esses hormônios na corrente sanguínea, melhor para a saúde.



## Benefícios da Atividade Física

A atividade física regular é um fator de proteção fundamental para a prevenção e gestão de doenças não transmissíveis (DNTS), como doenças cardiovasculares, diabetes do tipo 2 e alguns tipos de câncer.<sup>4,6</sup> A atividade física também beneficia a saúde mental, retarda o início de demência, incluindo a prevenção de problemas de perdas cognitivas e sintomas de depressão e ansiedade; e pode contribuir para a manutenção de um peso saudável e bem-estar geral.<sup>2,3,5</sup>

# A prática regular de atividade física é capaz de:

- Melhorar a circulação sanguínea
- Fortalecer o sistema imunológico
- Ajudar a emagrecer
- Diminuir o risco de doenças cardíacas
- Fortalecer músculos, articulações e os ossos
- Diminuir o estresse e ansiedade
- Melhorar a qualidade do sono
- Reduzir a pressão arterial
- Melhorar o desempenho cognitivo



**“Ser fisicamente ativo pode adicionar anos à vida e vida aos anos – cada movimento conta”, disse Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da OMS (WHO, 2020).**

The image features a solid blue background with several white, thin-lined circles of varying sizes. Some circles are partially cut off by the edges of the frame, creating a sense of depth and movement. The circles are arranged in a way that they appear to be overlapping or part of a larger, continuous pattern.

# ORIENTAÇÕES



## **A atividade física está entre os hábitos mais recomendados para uma vida saudável.**

A OMS elaborou as novas diretrizes para as “Orientações sobre atividade física e comportamento sedentário”<sup>1</sup>. Um guia importante para promoção da saúde da população em geral. Estão incluídos, programas de atividades para cada faixa etária, com informações de duração e intensidades da atividade. O guia, contempla: crianças e adolescentes, idosos, portadores de doenças crônicas e cognitivas, e gestante.<sup>2,4</sup>

## **Mude seus hábitos, pequenos atos podem contribuir:**

Fale ao celular andando, caminhe mais na sua casa, faça pausas nas posturas estáticas e se movimente, diminua a quantidade de horas no computador e tv, troque os trajetos curtos que fazia de carro por uma caminhada, troque o elevador ou escada rolante pela escada convencional, adquira uma rotina de exercícios.

Consulte seu médico para checar a sua saúde e escolha uma atividade que você mais gosta.

A recomendação da OMS (2020) para Pandemia de Covid 19, é a prática da atividade física em casa, ou quando possível ao ar livre, com segurança e orientações médicas.

**No período de Pandemia, atente para as restrições e segurança.**

**Evite aglomerações, use máscara e álcool gel.**

## Referências:

- 1.SBRN. The Sedentary Behaviour Research Network. What is Sedentary Behaviour? Disponível em: What is Sedentary Behaviour? | The Sedentary Behaviour Research Network (SBRN) . Acesso em: 03 de mar. 2021.
2. OMS. Organização Mundial da Saúde. Diretrizes da OMS 2020 sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf> . Acesso em 02 de mar. 2021.
3. TREMBLAY, M.S., AUBERT, S., BARNES, J.D. et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act* 14, 75 (2017). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>. Acesso em 03 de mar. 2021
4. KEADLE, S. K, CONROY, D. E; BUMAN, M. P; et al. Targeting reductions in sitting time to increase physical activity and improve health. *Med Sci Sports Exerc.* 2017; 49:1572–82. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5511092/>. Acesso em 28 de fev. 2021.
5. DING, D. et al. Physical activity guidelines 2020: comprehensive and inclusive recommendations to activate populations. *The Lancet.* V. 396, Issue 10265, p. 1780-1782, december, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32229-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32229-7/fulltext) . Acesso em: 28 de fev. 2021.

6. MCTIERNAN, A. et al. Physical activity in cancer prevention and survival: a systematic review. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1252–61. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31095082/> . Acesso em 28 de fev. 2021.
7. VOLTARELLI, V. A. et al.  $\beta$ 2-Adrenergic Signaling Modulates Mitochondrial Function and Morphology in Skeletal Muscle in Response to Aerobic Exercise. *Cells* 2021, 10, 146. <https://doi.org/10.3390/cells10010146>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2073-4409/10/1/146>. Acesso em 04 de mar. 2021.
8. WHO. World Health Organization. Every move counts towards better health – says WHO. Genebra, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who> . Acesso em: 03 de mar. 2021.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:  
[casst-progep@ufrj.br](mailto:casst-progep@ufrj.br)