

Uma vida menos sedentária



Sabemos que ser fisicamente activo é bom para a nossa saúde. De facto, a actividade física contribui para a saúde dos músculos, do coração e dos pulmões, para o bem-estar geral e reduz o risco de desenvolvimento de doenças. Os referidos benefícios resultam não só da prática de exercício físico regular, mas também de nos mexermos ao longo do dia.

A importância de se evitarem excessivos períodos de sedentarismo

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a inactividade física é responsável por 3,2 milhões de mortes, por ano, em todo o mundo.¹ As recomendações encorajam os adultos a praticar, semanalmente, 150 minutos de actividade física aeróbica de intensidade moderada (exemplo: corrida, natação, caminhada a passo acelerado...). As crianças devem ser fisicamente activas, pelo menos, 60 minutos por dia. Esta actividade reduz o risco de desenvolvimento de doenças não transmissíveis, incluindo cancro da mama e cólon, diabetes e doença cardiovascular (DCV).¹ No entanto, dados recentes levantam a preocupação de que possam subsistir riscos para a saúde associados a longos períodos de sedentarismo, mesmo naquelas pessoas que praticam exercício físico de forma regular.²

Actividades sedentárias

“Sedentário” deriva do Latim “sedere”, que significa “sentar”. O sedentarismo inclui, assim, qualquer actividade que proporcione um baixo nível de dispêndio energético.² No estado de repouso, o organismo necessita de uma determinada quantidade de energia para garantir o funcionamento mínimo, conhecida como taxa de metabolismo basal (TMB). Cada movimento, acção ou gesto implica um custo adicional de energia. Quanto mais activos formos, mais energia despendemos. O custo energético de uma actividade pode expressar-se como múltiplos da taxa metabólica (para ter em conta as diferenças de tamanho corporal) na forma de equivalentes metabólicos (MET). Um MET é equivalente ao gasto de aproximadamente 1 kilocaloria, por kg de peso corporal, por hora.³ Atendendo, por exemplo, aos dados da tabela 1, uma pessoa com 70 kg de peso corporal, que pratique natação durante 1 hora, gasta 490 kilocalorias (70 kg x 7 MET). As actividades sedentárias são definidas como tendo ≤ 1.5 METs, uma vez que não aumentam o gasto energético muito para além da taxa metabólica de repouso (cerca de 1 MET). Incluem-se nas actividades sedentárias qualquer actividade na qual o movimento físico seja limitado.⁴

Tabela 1. Custo energético de actividades seleccionadas^{3,5}

Actividade	Equivalente metabólico (MET)
------------	------------------------------

Sono	0.9
Estar sentado, ver televisão, ler, escrever, trabalho de secretária, estar ao computador, estar ao telefone	1.3
Agitar-se enquanto se está de pé ou sentado	1.8
Cozinhar, lavar a louça, limpar, aspirar (esforço moderado)	3.3
Caminhar (4.8 km/h)	3.3
Ténis (dupla)	5
Andar de bicicleta (15 km/h)	5.8
Dançar	6
Natação	7
Jogging (9.7 km/h)	10
Saltar à corda	12
Squash	12

O gasto energético diário pode ser estimado através da utilização do nível de actividade física (PAL – em inglês - physical activity level). Os valores de PAL podem ser, de forma simples, agrupados em diferentes categorias de estilos de vida (sedentário, fraca actividade, actividade moderada). Os valores de PAL variam entre 1.38 para os menos activos e 2.5 para os mais activos. A substituição do tempo usualmente despendido a ser fisicamente inactivo, por actividade física pode aumentar o valor de PAL em 0.2, por hora a caminhar (4.8 km/h), em 0.46, por hora a praticar jogging (9,7 km/h) e em mais de 0.6, por hora de exercício físico aeróbico intenso. Atender às recomendações da OMS de praticar 150 minutos de actividade física de intensidade moderada, por semana, aumentaria o PAL em 0.15. Se um determinado indivíduo, que é, geralmente, inactivo e apresenta um PAL de 1.5, aumentasse os seus níveis de actividade de forma a ir ao encontro destas recomendações, estima-se que o seu PAL médio aumentaria para 1.65.³

No entanto, o dispêndio energético total varia largamente entre indivíduos, atendendo, sobretudo, aos movimentos corporais repetitivos que ocorrem ao longo do dia, nomeadamente, agitar-se enquanto se está de pé ou sentado, alterações na postura corporal e manutenção do tónus muscular, conhecidas como actividade física espontânea (AFE). As pessoas que apresentam níveis mais elevados de AFE movem-se mais ao longo do dia e, por isso, apresentam valores médios de PAL mais elevados. A diferença do nível de movimento corporal espontâneo representa uma variação de $\pm 15\%$ no gasto energético, entre indivíduos. No dia-a-dia, algumas pessoas optam naturalmente por preferir actividades de fraco dispêndio energético como, por exemplo, escolher escadas rolantes ou apanhar o elevador em vez de subirem as escadas a pé.³ Em casa, no local de trabalho e mesmo enquanto se viaja não faltam oportunidades para se ser sedentário.⁴

Tradicionalmente, um estilo de vida sedentário está associado à falta de actividade física moderada a vigorosa. Não há dúvidas de que seguir as recomendações da OMS relativas à prática de actividade física de intensidade moderada acarreta benefícios para a saúde. No entanto, investigações recentes têm vindo a sugerir que, mesmo que um individuo vá ao encontro das recomendações da OMS, ainda enfrenta riscos para a saúde se permanecer fisicamente inactivo – por exemplo, sentado, por um período de tempo longo e contínuo. Desta forma, é importante arranjar maneiras de quebrar estes períodos de inactividade, por exemplo, levantar-se de vez em quando.^{4,6}

Riscos associados à inatividade física

Longos períodos de inatividade física estão associados ao desenvolvimento de obesidade, porém, esta relação é algo complexa. São vários os estudos que demonstram que os jovens que assistem mais televisão apresentam maior ingestão energética, através do consumo de alimentos e bebidas densamente energéticas, o que também se pode dever aos efeitos da publicidade ou efeitos psicossociais.^{6,7} Pensa-se que o facto de se permanecer longos e contínuos períodos de tempo sentado, interrompe importantes processos no organismo, como por exemplo, aqueles envolvidos na utilização da gordura e dos hidratos de carbono, muito possivelmente pela ausência de contracção muscular.⁸ Estes efeitos adversos podem ser responsáveis pelo sedentarismo estar associado ao aumento do risco de síndrome metabólico, DCV, diabetes tipo 2, determinados tipos de cancro e mortalidade geral nos adultos e marcadores de DCV nos adolescentes.^{2,6,9} Sabe-se ainda que a inatividade física está igualmente associada à redução da densidade mineral óssea (que aumenta o risco de osteoporose) e pode, muito possivelmente, causar trombose venosa profunda e desconforto muscular, nomeadamente, dor de costas.^{4,6,8}

Levante-se, mexa-se mais e com maior frequência

Os riscos anteriormente referidos podem ser diminuídos pela interrupção das actividades sedentárias com pausas curtas. Até mesmo pequenos movimentos permitem despende mais energia do que permanecer parado. O facto da pessoa se levantar e caminhar a passo regular por 2-5 minutos a cada hora (por exemplo, para beber água, para conversar com um colega), durante um dia de trabalho de secretária de 8 horas permite gastar aproximadamente 60-130 kilocalorias.¹⁰

Além disso, um estudo Australiano demonstrou que os adultos que quebram, com frequência, os períodos sedentários tendem a apresentar perfis metabólicos mais saudáveis (peso corporal, níveis plasmáticos de colesterol e glicemia) comparativamente a adultos que não fazem estas pausas.⁸ Este resultado foi independente dos níveis registados de prática de actividade física moderada a vigorosa.

A intensidade e duração mínimas da interrupção benéfica dos períodos de inatividade e os mecanismos subjacentes não são ainda conhecidos. No entanto, mesmo o facto de a pessoa passar da posição de "sentado" para a posição de "em pé", parece desencadear importantes processos benéficos, como aqueles envolvidos no metabolismo das gorduras.¹¹

Reduzir o tempo de televisão, vídeo-jogos, computador

Ver televisão, jogar computador ou vídeo-jogos, viajar e comunicar através da internet são passatempos altamente atractivos mas que contribuem para um estilo de vida sedentário. Os resultados do estudo HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence), financiado pela UE e que envolveu 10 países, demonstraram que os jovens europeus passam cerca de 9 horas, por dia, a realizar actividades sedentárias, o equivalente a 70% do tempo que estão acordados (resultado ligeiramente superior ao reportado nos EUA).¹² Acredita-se que esta proporção de tempo aumente na idade adulta. No referido estudo, verificou-se que 60% dos adolescentes europeus assistiam televisão mais de duas horas por dia, ao fim de semana. Os adolescentes que tinham televisão no quarto e aqueles menos envolvidos com as responsabilidades académicas tendiam a assistir mais televisão.¹³

A Academia Americana de Pediatras recomenda que se limite o tempo das crianças permanecerem em frente à televisão e outros meios de comunicação que induzam o sedentarismo, e ainda que estes não estejam disponíveis nos seus quartos.¹⁴ Além disso, estes meios de comunicação podem substituir outras actividades interactivas que são cruciais para o desenvolvimento natural e, por isso, são profundamente desaconselhados para crianças com idade inferior a dois anos.^{6,15}

Mexa-se mais

Nos dias que correm, as actividades sedentárias têm tendência a aumentar.^{2,4} Apesar da importância da prática de actividade física de intensidade moderada, é igualmente fundamental reduzir e interromper o tempo em que se permanece sentado a realizar actividades de fraca intensidade. Apesar da investigação nesta área ainda ser limitada, já começam a surgir estratégias para quebrar o sedentarismo. É bem possível que, no futuro, as escolas e as empresas adoptem soluções que permitam que os alunos e colaboradores se movimentem no local de trabalho. Talvez as novas tecnologias possam desempenhar um papel positivo, encorajando as pessoas a moverem-se mais e mais frequentemente.^{6,15}

Mais informação

Projecto Europeu: HELENA: <http://www.helenastudy.com/>

EUFIC podcasts: The consequences of sedentary lifestyles & why we should be physically active: www.eufic.org/page/en/page/MEDIACENTRE/podid/The-consequences-of-sedentary-lifestyles/

Living longer healthier lives through increased physical activity: www.eufic.org/page/en/page/MEDIACENTRE/podid/Living-longer-healthier-lives-through-increased-physical-activity/

Referências

1. Organização Mundial da Saúde (2011). New physical activity guidance can help reduce risk of breast, colon cancers: http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2011/world_cancer_day_20110204/en/index.html
2. Hamilton M et al. (2007). Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. *Diabetes* 56(11):2655–2667.
3. Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) (2011). Dietary Reference Values for Energy. Londres, Reino Unido: http://www.sacn.gov.uk/pdfs/sacn_dietary_reference_values_for_energy.pdf
4. Tremblay MS et al. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Appl Physiol Nutr Metab* 35(6):725–740.
5. Ainsworth BE et al. (2011). The Compendium of Physical Activities Tracking Guide. Arizona State University, EUA: <https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/>
6. Marshall S & Ramirez E. (2011). Reducing sedentary behavior: A new paradigm in physical activity promotion. *Am J Lifestyle Med* 5(6):518–530.
7. Rey-López JP et al. (2011). Food and drink intake during television viewing in adolescents: the Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence (HELENA) study. *Public Health Nutr* 14:1563–1569.
8. Healy GN et al. (2008). Breaks in sedentary time. *Diabetes Care* 31(4):661–666.

9. Martínez-Gómez D et al. (2010). Sedentary behavior, adiposity, and cardiovascular risk factors in adolescents. The AFINOS study. *Revista Espanola de Cardiologia* 63(3):277–285.
10. Swartz A et al. (2011). Energy expenditure of interruptions to sedentary behavior. *Int J Behav Nutr Phys Act* 8(69).
11. Bey L & Hamilton MT. (2003). Suppression of skeletal muscle lipoprotein lipase activity during physical inactivity: a molecular reason to maintain daily low-intensity activity. *J Physiol* 551(2):673–682.
12. Ruiz JR et al. (2011). Objectively measured physical activity and sedentary time in European adolescents. *Am J Epidemiol* 174(2):173–184.
13. Rey-López JP et al. (2010). Sedentary patterns and media availability in European adolescents: The HELENA study. *Prev Med* 51(1):50–55.
14. American Academy of Pediatrics (2011). Children, adolescents, and television. *Pediatrics* 107(2):423–426.
15. Salmon J. (2010). Novel strategies to promote children's physical activities and reduce sedentary behaviour. *J Phys Act Health* 7(Suppl 3):S299–S306.