

Como deixar de lado o sedentarismo

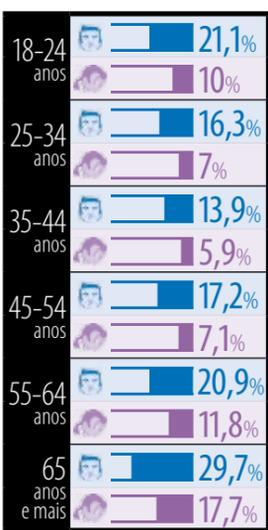
Um dos principais males da sociedade moderna, o sedentarismo já é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o quarto maior fator de

risco de morte, perdendo apenas para as doenças relacionadas à pressão alta, ao fumo e à diabetes. Esta edição do *Especial Cidadania* traz informações para ajudar a entender por que o

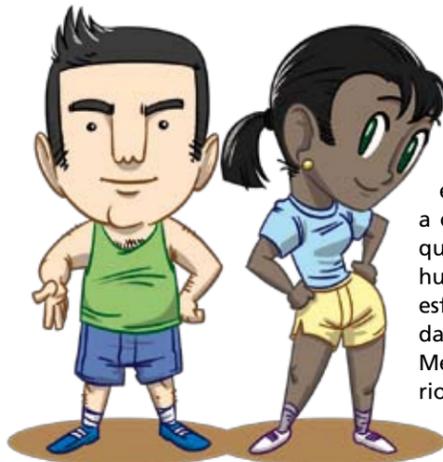
sedentarismo – considerado uma doença pela OMS desde 2002 – tem se disseminado com tanta rapidez, alcançando 26% dos brasileiros, além de sugerir maneiras para evitá-lo.

Inatividade

Percentual de homens e mulheres adultos fisicamente inativos



Fonte: Ministério da Saúde



Usar roupas adequadas: A função da roupa durante o exercício é proporcionar proteção e conforto térmico. Agasalhos que provocam aumento excessivo da sudorese devem ser evitados porque causam desconforto e desidratação, não exercendo nenhum efeito positivo sobre a perda de peso.

Causas e consequências de ficar parado

O sedentarismo é um comportamento induzido pelos hábitos decorrentes dos confortos da vida moderna. Com a evolução cada vez maior da tecnologia e a consequente substituição das atividades que demandam gasto de energia, o ser humano acaba adotando a lei do menor esforço, o que acarreta um consumo menor da energia do seu corpo. De acordo com a Medicina moderna, é considerado sedentário o indivíduo que gasta menos de 2.200 calorias nas chamadas atividades ocupacionais. Deve-se praticar pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, pelo menos cinco vezes por semana.

Segundo artigo do coordenador do Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte (Cemafe) da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) Turíbio Leite de Barros, a vida sedentária provoca literalmente “o desuso dos sistemas funcionais”,

que entram em um processo de regressão, o que pode significar atrofia dos músculos, perda da flexibilidade das articulações e comprometimento do funcionamento de vários órgãos.

O sedentarismo, considerado pela OMS o quarto maior fator de risco de mortalidade, é uma das causas do aumento de doenças como hipertensão arterial, obesidade e diabetes. É também o principal responsável pelas mortes súbitas, uma vez que está associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da maioria das doenças. De acordo com estudos da OMS, ele é responsável por pelo menos 21% dos casos de tumores malignos na mama e no cólon, assim como por 27% dos registros de diabetes e 30% das queixas de doenças cardíacas.



Hidratar-se adequadamente: Deve-se ingerir líquidos antes, durante e depois de exercícios. A perda excessiva de líquidos e a desidratação constituem a principal causa de mal-estar durante a atividade.

Projetos que ajudam a combater o mal

- » **PLS 488/09**, do senador Paulo Paim (PT-RS) – Isenta do Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI) as bicicletas de fabricação nacional. Na justificativa do projeto, Paim alega que, além da bicicleta ser usada para lazer e também como meio de transporte, as pedaladas “fazem bem ao coração, aos músculos, ao corpo e ao espírito humano.”
- » **PLS 54/11**, do senador Marcelo Crivella (PRB-RJ) – Institui o ano de 2013 como o Ano Nacional da Atividade Física em Prol da Saúde. Crivella cita dados de estudo de 2009 do Ministério da Saúde segundo o qual apenas 14,7% das pessoas praticam atividades físicas em seu tempo livre.
- » **PLS 106/11**, do senador Antônio Carlos Valadares (PSB-SE) – Estabelece limites máximos de gorduras saturadas e trans e açúcares nos alimentos. Na justificativa, Valadares lembra que a OMS propôs em 2004 a Estratégia Global sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, com o objetivo de orientar as autoridades e a sociedade para diminuir as taxas de mortalidade relacionadas à alimentação não saudável e ao sedentarismo.
- » **PL 317/07**, do deputado Fábio Souto (PFL-BA) – Dispõe sobre ginástica laboral nas empresas. Na sua justificativa, o parlamentar lembra que a ginástica laboral “combate o sedentarismo, o estresse, a depressão e a ansiedade”.

Consultar seu médico:

Qualquer dúvida ou desconforto, procure orientação profissional. Realizar uma avaliação física para elaborar de um programa de treinamento será uma atitude de grande utilidade prática. Não se deixe levar por propagandas, muitas vezes enganosas, recomendando outros recursos para substituir os benefícios do exercício ativo e prometendo resultados milagrosos.



Idosos são grupo de risco para o problema

O envelhecimento é associado à perda de massa muscular e à redução da força, da função pulmonar e da flexibilidade. Por isso, idosos são considerados um importante grupo de risco para o sedentarismo, caracterizado nessa faixa etária pela prática de atividades físicas com tempo inferior a 150 minutos semanais. Em idosos, especialmente, ele pode aumentar o risco relativo de doenças arteriais, como a obstrução das artérias do coração por placas de gordura.

Pessoas com mais de 65 anos podem praticar atividades como passeios a pé, ou frequentar grupos de hidroginástica ou dança da melhor idade. O exercício físico aumenta a qualidade do sono, a função cognitiva e a memória de curto prazo, diminui o grau de depressão, reduz ou atrasa o aparecimento de demência, reduz o risco de câncer de cólon, mama, próstata e reto, e aumenta a densidade óssea, reduzindo o aparecimento de fraturas. Visitar os filhos e brincar com os netos também pode melhorar o humor e os movimentos.

Sentir bem-estar: Escolha a modalidade e sobretudo a intensidade de exercício que traga prazer e boa tolerância. Ao fazer exercícios prolongados, ajuste a intensidade que permita sua comunicação verbal sem que a respiração ofegante prejudique sua fala. Essa é uma forma prática de encontrar uma intensidade adequada.



Saiba mais

Vigitel Brasil 2009 – Sistema adotado pelo Ministério da Saúde que tem por objetivo monitorar a frequência e a distribuição dos fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis – entre elas, o sedentarismo – nas 26 capitais e no Distrito Federal por meio de entrevistas telefônicas. Aqui estão os dados de 2009: <http://migre.me/48nbj>

Centro de Pesquisa em Alimentação Saudável da Universidade de Brasília
<http://www.unb.br/fs/casa>

Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (SP) (Celafiscs)
www.celafiscs.com.br

Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte da Unifesp (Escola Paulista de Medicina)
www.cemafe.com.br



CONFIRA A ÍNTEGRA DO ESPECIAL CIDADANIA EM WWW.SENADO.GOV.BR/JORNAL

É possível planejar atividades físicas sem riscos à saúde

Várias propostas podem ser adotadas para atingir o índice mínimo de atividade física: 30 minutos por dia, cinco vezes por semana, segundo a OMS.

Atividades cotidianas, como subir escadas ou andar a pé, devem ser estimuladas, explica a coordenadora do Centro de Pesquisa em Alimentação Saudável da Universidade de Brasília (UnB), Kênia Mara Baiocchi. A prática esportiva também pode ser extremamente saudável, mas orientações quanto à frequência e à intensidade devem ficar a cargo de um profissional da área, diz ela.

O fisiologista Turíbio Leite, da Unifesp, recomenda que pessoas com hipertensão, diabetes ou doenças vasculares tenham acompanhamento especial de um clínico. Já para a prática de exercícios moderados, como a caminhada, “raramente vai haver contraindicação médica”. A dica para manter a constância – fundamental para que os benefícios sejam alcançados – é evitar que o exercício seja considerado apenas uma obrigação.

Aumentam casos de crianças obesas e com sobrepeso

Uma das maiores preocupações entre especialistas é o número cada vez maior de crianças sedentárias.

Segundo pesquisa publicada na revista *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 43 milhões de crianças em idade pré-escolar – 35 milhões em países em desenvolvimento – estavam, em 2010, com sobrepeso ou obesas (pelos padrões da OMS) e 92 milhões, em risco de sobrepeso.

A prevalência mundial de sobrepeso e obesidade infantil aumentou de 4,2% em 1990 para 6,7% em 2010. Esse número pode chegar a 9,1%, em 2020, o equivalente a 60 milhões de pessoas. Para a nutricionista Kênia Baiocchi, a maneira de atenuar o sedentarismo infantil é desenvolver o hábito de jogar, brincar, correr nas escolas. Segundo ela, mesmo os jogos eletrônicos têm um papel importante no desenvolvimento motor e intelectual das crianças, basta que os pais limitem o tempo despendido na atividade.