

Riscos inesperados

Pesquisa publicada no *Jornal Americano de Epidemiologia* revela que, ao contrário do que se imaginava, ficar sentado durante muitas horas não causa apenas pequenos incômodos. Há riscos de desenvolvimento de doenças como diabetes tipo 2 e males cardiovasculares

» MAX MILLIANO MELO

Já não é novidade que comer demais, dormir além da conta ou andar excessivamente não faz bem para a saúde. O que pouca gente sabe é que passar muito tempo sentado também pode causar sérios danos ao organismo. Uma pesquisa publicada na edição de agosto do *Jornal Americano de Epidemiologia* mostrou que permanecer por mais de seis horas sem se levantar aumenta o risco de desenvolver obesidade, diabetes tipo 2 e males como hipertensão arterial e colesterol alto, que levam a doenças cardiovasculares. Especialistas lembram, no entanto, que há formas de minimizar os malefícios de horas e horas sem sair da cadeira.

A pesquisa americana avaliou durante 14 anos a evolução da saúde de 122 mil pessoas — 53 mil homens e 69 mil mulheres —, por meio de questionários regulares, nos quais elas respondiam a questões sobre estilo e qualidade de vida e o desenvolvimento de problemas de saúde. Os homens que passavam mais de seis horas sentados por dia apresentaram 18% mais problemas cardiovasculares e de peso. Nas mulheres, o índice foi ainda mais alto. Para elas, o excesso de tempo sentadas fez aumentar em 38% a ocorrência das mesmas doenças.

Em entrevista ao *Correio*, a líder do estudo, a pesquisadora da Sociedade Americana de Câncer Alpa Patel, explica que mesmo quem se exercita regularmente não está livre dos efeitos nocivos do excesso de tempo sentado. “Entre os que praticavam atividades físicas, mas passavam boa parte do dia sentados, a incidência de doenças também foi maior, embora não tão grande quanto entre aqueles que, além de permanecerem sentados, não se exercitavam”, explica. “Assim, o ideal é praticar atividades físicas e evitar longas horas na cadeira”, completa.

Como fazer quando a profissão exige ficar muito tempo sem se levantar? Esse é o caso do secretário Thiago Reis Braga, 22 anos. Em seu trabalho, ele permanece por quase oito horas sentado. “Claro que, nesse meio tempo, eu levanto e caminho um pouco, mas nada de mais”, explica o rapaz, que em apenas um mês de emprego já sofre alguns problemas por conta do longo tempo sem caminhar. “Esporadicamente, sinto algumas dores nas costas, que creio ser devido à postura incorreta. No entanto, o principal problema é um cansaço mental, que acaba afetando a parte física”, lamenta o secretário.

Jogar futebol é um dos meios que o jovem encontrou para lidar com o problema físico e mental. “Atividades físicas são fundamentais para quem se vê nesta situação, por isso toda sexta-feira à noite eu jogo futebol num campo perto de casa”, conta. O esporte, apesar de não resolver o problema — como a própria pesquisa americana sugere —, ajuda a controlá-lo, e é esse o objetivo de Thiago. “Creio que esse problema é semelhante a uma bola de neve e, se não tratado no início, fica muito mais difícil vencê-lo quando já estiver em um estágio avançado”, opina.

Outros fatores

O presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV), Guilherme Pitta, lembra, porém, que

O ESTUDO

122 mil

Total de pessoas acompanhadas por 14 anos pelo grupo de pesquisadores americanos

18%

Índice a mais de problemas cardiovasculares e de peso constatado nos homens pesquisados

38%

Índice a mais de problemas cardiovasculares e de peso constatado nas mulheres pesquisadas

Beth Nicastro/Divulgação



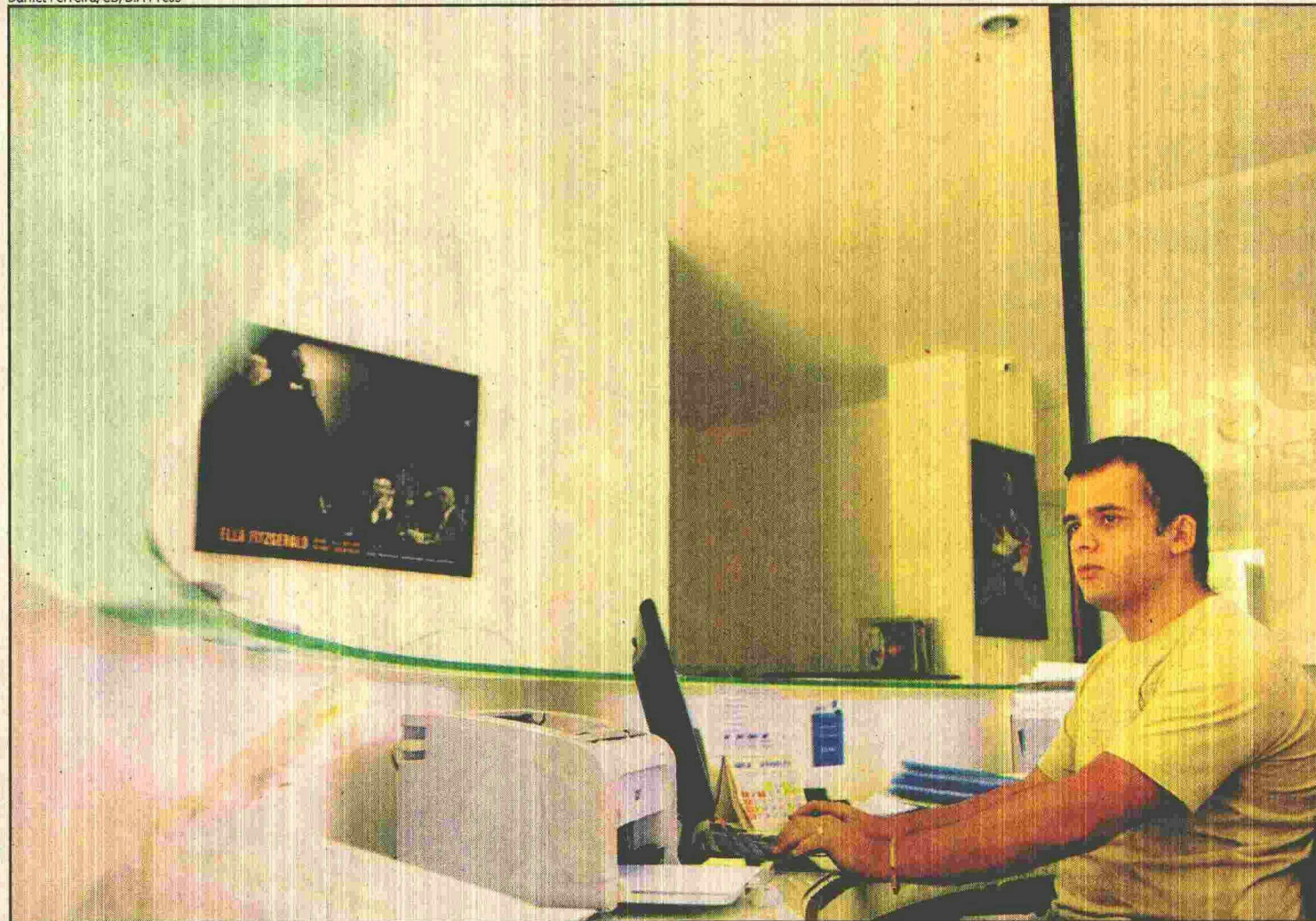
O ideal é caminhar um pouco a cada hora, ir ao banheiro ou tomar um café. Só isso já é suficiente para reativar a circulação das pernas

Guilherme Pitta,
presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular

permanecer o dia todo sentado é apenas um dentre os vários fatores que influenciam o surgimento de problemas cardiovasculares. “Alimentação, fatores genéticos e o nível da qualidade de vida também influenciam bastante. Não é porque a pessoa passa o dia todo sentada que ela vai ter um AVC (acidente vascular cerebral) no futuro”, pontua o médico.

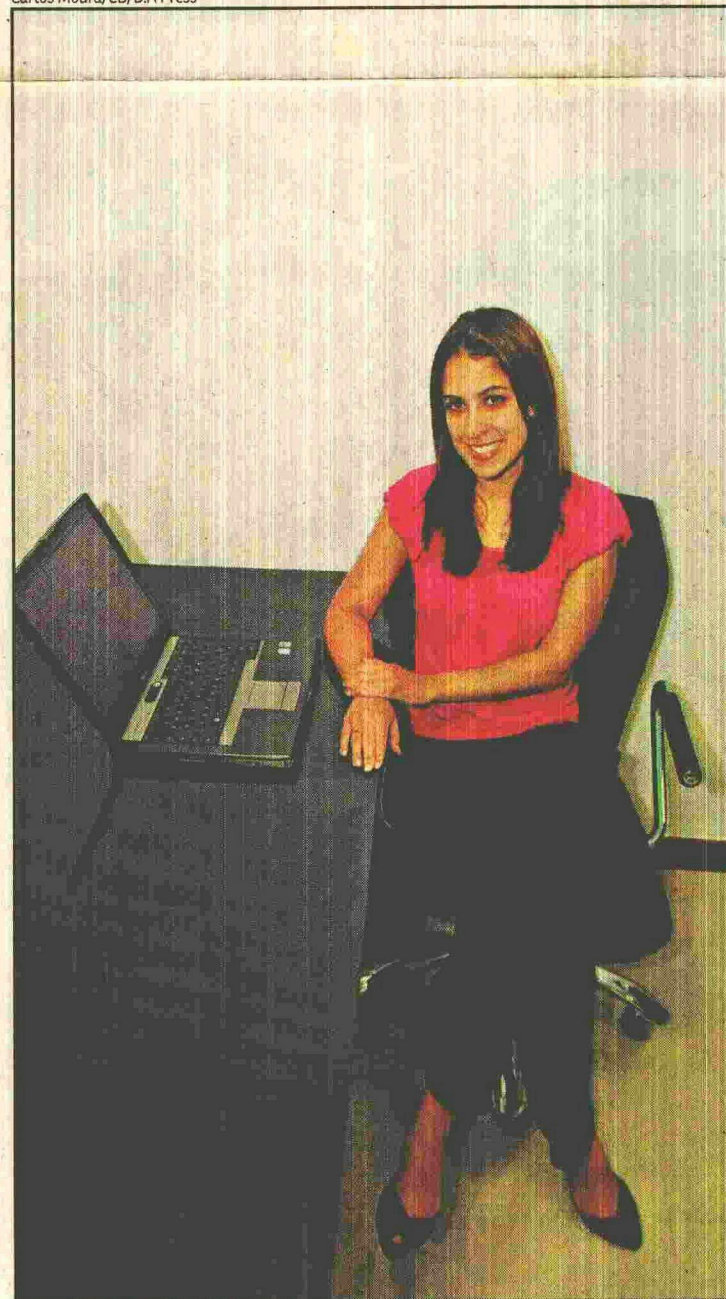
Além disso, outros fatores podem agravar os efeitos nocivos de se permanecer longas horas sentado. “A obesidade e a idade também contam. Pessoas mais velhas e com sobrepeso devem se preocupar muito mais com o tempo que permanecem sentadas e com o estilo de vida

Daniel Ferreira/CB/D.A Press



Thiago permanece sentado por cerca de oito horas a cada dia, com pequenos intervalos: para combater as dores nas costas, joga de futebol

Carlos Moura/CB/D.A Press



Priscila: secretária há três meses, ela já sente os efeitos da inatividade

que levam”, observa o presidente da SBACV. “Para os mais jovens, a chance do desenvolvimento de doenças como a hipertensão é menor, mas uma vida desregrada pode ter um custo muito alto na velhice”, completa Guilherme.

A secretária Priscila Peres, 25 anos, já se submeteu a situações opostas e extremas. Em seu antigo emprego, como vendedora em um shopping, permanecia o dia todo em pé. “Eu tinha vários problemas, como varizes, inchaço e dores nas pernas”, relembra. Há três meses em um novo emprego, as pernas de Priscila não tiveram folga. Agora, o excesso de inatividade é o que atrapalha a secretária. “Eu permaneço cerca

de oito horas sentada. Nesse meio tempo, em geral, só me levanto para ir ao banheiro e na hora do almoço”, conta.

Mesmo há pouco tempo na nova atividade, e com o corpo resistente — graças às horas que passava em pé na época de vendedora —, Priscila já percebe algumas alterações negativas. “De vez em quando, sinto dores nas costas. O problema maior é que agora eu percebo que a musculatura das coxas está ficando mais frágil. Minhas pernas estão ficando fracas”, reclama. “Agora, quando preciso ficar algum tempo em pé ou fazer pequenas caminhadas, tenho mais dificuldade e me canso com mais facilidade”, completa a secretária.

» Minimizando o problema

Confira 5 dicas para aliviar os efeitos de permanecer muito tempo sentado.

» **Use meias** — os modelos elásticos de média e alta compressão ajudam a manter a circulação das pernas funcionando e previne a formação de coágulos

» **Mexa os pés** — se não puder se levantar, tente mexer os pés. Isso impede que eles fiquem com pouca irrigação sanguínea

» **Atenção à postura** — além dos problemas vasculares, sentar-se mal pode causar problemas na coluna e nas articulações. Por isso, sente-se com os pés no chão e a coluna ereta

» **Evite pernas cruzadas** — ao cruzar as pernas, a circulação fica prejudicada. Assim, o ideal é mantê-las na posição vertical e com a planta dos pés no chão

» **Controle seu tempo** — muitas vezes permanece-se sentado em atividades de lazer, como ler ou assistir TV. Quando a atividade permitir, faça pausas a cada hora

Fontes: Alpa Patel e Guilherme Pitta

Reclamações

Para os trabalhadores de algumas áreas, o excesso de tempo sentado é mais problemático. Secretários — como Thiago e Priscila —, funcionários de call centers e telefonistas são algumas das profissões que sofrem com este problema. “De 10 anos para cá, a quantidade de pessoas empregadas nessas áreas cresceu muito e os problemas se multiplicaram”, reclama o diretor jurídico do Sindicato dos Trabalhadores de Telecomunicações do Distrito Federal (Sinttel), Ivomar Barbalho. “Pela lei, a cada duas horas de trabalho deve haver uma pequena pausa para descanso, para que o trabalhador possa se levantar um pouco e caminhar”, explica.

No entanto, segundo o sindicalista, nem sempre esse direito é respeitado. “A maioria das empresas é séria e cumpre a lei, mas uma parte considerável não respeita esse direito”, reclama Ivomar. “Como, em geral, são funções desempenhadas por pessoas mais jovens, os efeitos não são vistos na hora, mas o corpo vai sendo prejudicado e, no futuro, com certeza podem aparecer problemas de saúde”, completa o diretor do Sinttel.

Apesar de a legislação só garantir pausas a cada duas

horas, especialistas explicam que independentemente da função exercida, não é recomendado permanecer mais de 60 minutos sentado. “O ideal é caminhar um pouco a cada hora, ir ao banheiro ou tomar um café. Só isso já é suficiente para reativar a circulação das pernas”, comenta Guilherme Pitta. “Você também pode fazer pausas rápidas no trabalho e esticar as pernas sem sair de sua mesa por dois ou três minutos”, ensina Alpa Patel.

Para os que enfrentam a resistência dos chefes em interromper o trabalho, a especialista americana dá outra dica. “Em vez de enviar um e-mail ou telefonar, vá falar pessoalmente com seus colegas. Na hora de descer ou subir poucos andares, use as escadas no lugar do elevador”, ensina. “Outra dica é estacionar o carro um pouco mais distante da entrada do trabalho. Assim, você se exercita um pouquinho todos os dias e evita ficar horas sentado ao dirigir e depois permanecer sem sair da cadeira durante o trabalho.”

www.correiobraziliense.com.br



Leia entrevista com a pesquisadora da Sociedade Americana de Câncer Alpa Patel.