



O sedentarismo é um dos maiores problemas de saúde mundial. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), um em cada quatro adultos é sedentário, sendo o sedentarismo mais prevalente entre as mulheres, idosos e pessoas com renda mais baixa. Essa taxa se torna ainda maior entre os adolescentes, onde quatro a cada cinco são sedentários. Outro dado preocupante é o aumento no percentual de tempo gasto em atividades sedentárias, como assistir televisão e o uso de computadores, o que contribui para o aumento de doenças relacionadas ao sedentarismo.

Pesquisa realizada pelo IBGE no Brasil em 2013 evidenciou que aproximadamente 50% dos brasileiros são sedentários, sendo esse percentual maior entre as mulheres.

A partir desses dados, a OMS lançou a campanha “Let’s be Active” (Vamos ser Ativos) com o objetivo de reduzir o sedentarismo em 10% até 2025 e em 15% até 2030.

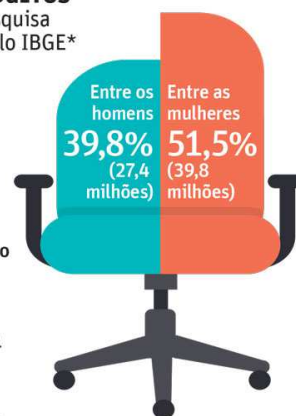
SEDENTÁRIOS SÃO QUASE METADE DOS ADULTOS

Dados são de pesquisa de saúde feita pelo IBGE*

46%
dos adultos do país são sedentários (67,2 milhões)

Número de sedentários em relação à população de cada região, em %

Norte	48,1
Nordeste	44,3
Sudeste	46,5
Sul	45,6
Centro-Oeste	47,2



*O IBGE visitou um total de 80 mil casas em 1.600 municípios para conclusão da Pesquisa Nacional de Saúde em 2013. Depois calculou estimativas em cima das 146,3 milhões de pessoas com 18 anos ou mais de idade no país. Fontes: Pesquisa Nacional de Saúde (2013) e Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (2008)/IBGE

A atividade física, por sua vez, é definida como o movimento corporal produzido pela contração da musculatura esquelética e que resulta no aumento do gasto energético, dessa forma estão incluídos os exercícios (atividade física planejada, repetitiva e estruturada, com objetivo de melhorar ou manter a aptidão física), as atividades domésticas, as caminhadas e deslocamentos com uso de bicicleta, patins, atividades de lazer, esportes dentre outros.

Para a OMS, para ser considerado ativo, é necessário praticar 150 minutos de atividade física aeróbica moderada por semana, sendo esse valor maior para os adolescentes, para quem se recomenda 60 minutos de atividade moderada a intensa diariamente.

Diversos estudos já associaram o sedentarismo a desfechos negativos sobre a saúde, inclusive com aumento da mortalidade, incidência de doenças cardiovasculares e de diabetes, sendo o tempo em que se permanece sentado também um fator de risco independente para mortalidade. Esse risco é menor quando são realizadas interrupções no tempo em que se permanece sentado e quando se pratica atividade física regular.

A prática regular de atividade física se associa a redução do risco de mortalidade geral e cardiovascular; menor risco de doença cardiovascular, como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico; menor risco de desenvolver hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo II e dislipidemia; menor risco de desenvolver câncer de bexiga, mama, cólon, endométrio, estômago

dentre outros; promove redução do peso e contribui para a manutenção do peso perdido; promove melhora da qualidade do sono, dos sintomas de ansiedade e reduz o risco de depressão.

Efeitos Benéficos da Atividade Física Regular	
Psicológicos	Melhora a autoestima Melhora a autoconfiança Melhora a autoimagem Reduz a ansiedade
Cognitivos	Melhora a capacidade de aprendizagem Aumenta a concentração Desenvolve a estratégia Otimiza o raciocínio Melhora o rendimento escolar
Biológicos	Previne a obesidade Previne o diabetes Previne a hipertensão arterial Previne a dislipidemia Desenvolve ossos saudáveis Desenvolve músculos fortes Melhora a saúde cardiovascular Reduz o risco de desenvolver alguns tipos de câncer Diminui o risco de insônia
Sociais	Melhora a interação social Reduz a agressividade Otimiza a superação Aumenta a cooperação

Assim, recomenda-se a adoção de hábitos de vida saudável, iniciando por um estilo de vida mais ativo em casa, no trabalho e nas atividades de lazer, incorporando ao seu dia a dia a prática regular de atividade física, visando o seu bem-estar físico e emocional e reduzindo os riscos de desenvolver doenças crônicas. Abaixo algumas dicas para se movimentar a serem incluídas na sua rotina:



Fonte:

- 1) Peterson, D.M. “*The benefits and risks of aerobic exercise*” em <https://www.uptodate.com/index>
- 2) <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/um-em-cada-4-adultos-e-sedentario-ou-nao-pratica-suficiente-atividade-fisica-diz-oms.ghtml>
- 3) <https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2014/12/1560143-quase-a-metade-dos-adultos-no-brasil-sao-sedentarios-aponta-ibge.shtml>