

# Sinal de alerta aos SUPERSEDENTÁRIOS

Estudo da OMS revela que 31% da população, cerca de 1,8 bilhão de pessoas, corre risco de desenvolver problemas cardiovasculares, diabetes e tumores malignos. A alternativa é manter uma rotina de exercícios moderados ou intensos

» ISABELLA ALMEIDA

A Organização Mundial da Saúde (OMS) fez um alerta sobre o sedentarismo que acomete o globo. Um estudo da instituição revela que quase um terço dos adultos (31,3%), o equivalente a 1,8 bilhão de pessoas, não pratica atividade física suficiente, o que prejudica a saúde física e mental. A estimativa, detalhada na revista *The Lancet Global Health*, é a maior desse tipo realizada até hoje.

"A inatividade física é uma ameaça silenciosa à saúde global e, infelizmente, não está na direção certa", afirmou Ruediger Krech, diretor de Promoção da Saúde da OMS, apontando para uma tendência "contrária às esperanças".

Se a tendência atual continuar, os índices de insuficiência de exercícios vão atingir 35% em 2030, segundo os pesquisadores. O objetivo mundial de reduzi-los em 15% até esse mesmo ano está cada vez mais longe. Para uma boa saúde, a OMS recomenda que os adultos pratiquem ao menos 150 minutos semanais de atividade moderada, ou 75 minutos de práticas mais intensas, como corrida e esportes coletivos. Também pode haver uma combinação equivalente dos dois tipos.

O sedentarismo eleva as chances de problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2 e de alguns tumores, como de mama e de cólon, além de transtornos mentais, lembrou Krech. Além do impacto individual, não se movimentar representa "um encargo financeiro para os sistemas de saúde", afirmou Leanne Riley, do Departamento de Doenças não Transmissíveis da OMS.

Carlos Rassi, coordenador do Centro de Cardiologia Sírio-Libanês, em Brasília, frisa que sedentarismo já está impactando muito os sistemas de saúde. "Pois aumenta a incidência de várias queixas e doenças que poderiam ser evitadas ou pelo menos teriam a incidência diminuída com a prática de atividade física."

Renata Figueiredo, presidente da Associação Psiquiátrica de Brasília (APBr), destaca que ser ativo fisicamente promove ainda uma sensação de bem-estar, diminui a percepção de dor, e melhora a qualidade do sono.

Mariana Campos/CB/D.A.Press



Especialistas sugerem atividades em grupo que trazem benefícios físicos e ajudam na socialização e contribuem para a saúde mental

## Palavra de especialista

### Todo movimento conta

"Não é necessário reservar 30 minutos contínuos do seu dia para se exercitar. Todo movimento conta, caminhar, subir escada, fazer compras, parar o carro mais longe, descer um ponto antes para o ônibus ou metrô, e não usar carro para deslocamentos curtos são atividades válidas para cumprir parte dessa meta que, dividida, são 30 minutos por dia. Outra questão é que uma pessoa

sedentária hoje pode ter feito alguma atividade física no passado, tentar retomar esse exercício é uma estratégia. Não existe uma atividade física melhor que a outra. Quando falamos sobre sair do sedentarismo toda e qualquer atividade será válida. Esses minutos de exercícios provocam respostas fisiológicas extremamente benéficas. Outra dica, especial para quem vê a caminhada ou a

corrida como saída do sedentarismo é fazer com calma, com segurança. O mais difícil é sair do sedentarismo, manter-se ativo vai ser mais fácil."

**Warlindo Carneiro da Silva Neto**, clínico da Sociedade Brasileira de Clínica Médica (SBCM), médico do esporte, e ex-médico do Time Brasil nas olimpíadas de 2016 e 2020

Imagem cedida



"A atividade física serve como uma distração eficaz do estresse diário. A prática regular de exercícios, especialmente aqueles coletivos, como esportes, facilita a socialização e pode atenuar sentimentos de solidão. Manter

uma rotina ativa desempenha um papel importante na proteção e melhoria das funções cognitivas, prevenindo a neurodegeneração, um aspecto particularmente relevante à medida que envelhecemos."

### Movimentar

Mais de 50% dos adultos dos Emirados Árabes Unidos, Kuwait, Cuba, Líbano, Coreia do Sul, Panamá, Catar, Iraque, Portugal, Arábia Saudita, são considerados muito

sedentários. Esse número fica abaixo de 10% em 15 países da África Subsariana, em nações ocidentais ricas, na Oceania e no sul da Ásia.

A falta de atividade física afeta mais as mulheres, 33,8%, do que os homens, 28,7%.

## QUALIDADE DE VIDA

# Malhação para prevenir a ELA

Pesquisa recente, liderada pelo Hospital Universitário de Akershus, na Noruega, constatou que fazer atividade física e ter bom condicionamento físico reduzem a possibilidade de desenvolvimento da esclerose lateral amiotrófica (ELA) — doença neurodegenerativa rara — em até 41%. Conforme o estudo, publicado ontem, na revista *Neurology*, essa associação de condições foi encontrada apenas em homens. A ELA afeta as células nervosas do cérebro e da medula espinhal, atingindo a capacidade de as pessoas se movimentarem. A expectativa de vida após o diagnóstico, gira entre 2 e 5 anos. Ainda sem cura, cientistas buscam identificar mecanismos que garantam qualidade de vida e prevenção.

"O diagnóstico de grandes atletas jovens com ELA despertou a ideia desconfortável de que mais atividade física poderia estar ligada ao desenvolvimento de ELA. Nesse

contexto, nosso estudo descobriu que, para os homens, viver um estilo de vida mais ativo pode estar associado a um risco reduzido de ELA mais de 30 anos depois", frisou, em nota, o autor principal do estudo, Anders Myhre Vaage, pesquisador do Hospital Universitário de Akershus.

Para o estudo, os cientistas acompanharam 373.696 pessoas na Noruega, com idade média de 41 anos no começo do estudo, por aproximadamente 27 anos. Do total de voluntários, 504 pessoas desenvolveram ELA. Entre os diagnosticados com a condição 59% eram homens.

Os participantes registraram o quanto fizeram de atividade física no ano anterior à pesquisa e foram indicados para uma de três categorias: nível baixo, com menos de quatro horas por semana de prática esportiva recreativa ou treinamento intenso;

moderado, no mínimo quatro horas de exercícios e nível alto, com treinamento intenso e competições várias vezes na semana.

### Cautela e precaução

Após considerar outros fatores que poderiam influenciar o risco de ELA, os pesquisadores descobriram que homens que estavam no grupo de atividade física mediana tinham 29% menos risco de desenvolver ELA, enquanto as chances para quem fazia muitos exercícios intensos eram 41% menores, ambos comparados aos participantes que eram pouco ativos.

Para o neurologista do Hospital Brasília, da rede Dasa no Distrito Federal, Marcos Alexandre Carvalho Alves, ainda não há evidências definitivas que sugiram que o exercício físico específico possa prevenir a esclerose lateral amiotrófica, pois as causas

exatas da doença não são totalmente compreendidas.

"Para analisar a ELA, é necessário considerar uma combinação de fatores genéticos e ambientais complexos. Alguns estudos sugerem que a prática regular de exercícios físicos pode promover a saúde geral do sistema nervoso, dos músculos e do metabolismo, o que pode ter benefícios indiretos na prevenção de condições neurodegenerativas", disse Carvalho Alves.

Os pesquisadores também analisaram a frequência cardíaca em repouso. Homens com menos batimentos por minuto, em repouso, o que indica boa aptidão física, tiveram um risco 32% menor de ELA em comparação com aqueles com batimentos mais acelerados.

Orlando Maia, neurocirurgião endovascular, diretor médico da rede Interneuro e chefe do Serviço de Neurocirurgia e Endovascular no Hospital Santa Tereza, no

Marcelo Ferreira/CB/D.A.Press



Estudo mostra que rotina de atividades físicas é capaz de reduzir em até 41% o surgimento da doença

Rio de Janeiro, considera os resultados da pesquisa um "achado", embora defenda mais estudos específicos. "São necessários mais estudos que comprovem a relação. Mas uma frequência cardíaca menor em repouso significa

Para virar o cenário e fazer a realidade andar na direção oposta, não basta modificar os comportamentos individuais, é necessário mudar as sociedades e criar ambientes, especialmente nas cidades, mais abertos à atividade física e o trabalho menos sedentário, afirmam os especialistas.

O diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, apelou para "priorizar medidas ousadas, incluindo políticas públicas e aumento do financiamento para reverter essa tendência preocupante". Globalmente, os pesquisadores apontam alguns sinais de melhora. Quase metade dos países fizeram progressos na última década, e 22 parecem estar no caminho para atingir o objetivo global de reduzir o sedentarismo até 2030, caso sigam no ritmo.

### Aptidão

Tácio Santos, professor de educação física do Centro Universitário (CEUB) de Brasília, diz que a compreensão sobre aptidão física relacionada à saúde, engloba quatro componentes principais: condição cardiorrespiratória, composição corporal, força muscular e flexibilidade. "Os dois primeiros estão associados à proteção contra fatores de risco para doenças cardiometabólicas, como hipertensão, derrame, infarto e condições metabólicas, como diabetes."

Os demais componentes envolvem não apenas autonomia para realizar atividades diárias, mas também a capacidade de explorar diversas formas de atividade física, seja esportiva, de lazer, ou seja rotineira. "Além disso, a saúde funcional está relacionada a um menor risco de dores crônicas, como a lombar, e lesões não traumáticas em várias situações cotidianas", afirmou Santos.

Paula Fabrega, endocrinologista do Sírio-Libanês, em Brasília, ressalta que a atividade física deve ser incentivada desde a infância. "Por volta dos 40, 50 anos, é importante fazer algo como uma 'poupança muscular', ganhar mais massa magra para esse período em que há queda de hormônios. De 150 a 300 minutos, é o recomendado. Incentivamos a contagem de passos para quem consegue. Manter acima de 6 mil ajuda."

uma melhor aptidão física e, portanto, um coração mais saudável. De certa forma, isso é como um marcador indireto de que a atividade física está apresentando eficácia, isso prediz uma melhor saúde global e neurológica." (IA)