

hábitos mais saudáveis, como alimentar-se de forma equilibrada e realizar atividades físicas regularmente. No Brasil, no ano de 2018, aproximadamente 71% das mortes foram em decorrência a DCNT².

A estimativa é de que quatro e cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se as pessoas adotassem um estilo de vida mais ativo em escala global¹⁰. As recomendações atuais sugerem que adultos realizem pelo menos 150 a 300 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada para manter a saúde. Entretanto, no ano de 2010, aproximadamente 23% dos adultos e 81% dos adolescentes no mundo não realizaram a quantidade de AF indicada pelas atuais diretrizes¹¹, indicando uma parcela significativa da população que não estava seguindo as orientações de atividade física naquele período.

Quando se fala em realizar AF diariamente para manutenção da saúde, não se limita a exercícios supervisionados. A AF é definida como qualquer movimento corporal que acione os músculos esqueléticos e que resulte em gasto de energia, possibilitando que a frequência, duração e intensidade da atividade escolhida sejam ajustadas conforme necessidade do praticante⁶.



FIGURA 2. Exemplos de atividade física.

A atividade física abrange diferentes áreas da vida, cada uma com suas características distintas. A AF de lazer, ocorre no tempo livre e de acordo com as preferências individuais do praticante, exemplos incluem musculação, dança, futebol etc. A AF de deslocamento acontece durante a locomoção de um local a outro, como caminhar, pedalar e outros meios de transporte ativos. A AF ocupacional acontece durante o período de trabalho ou atividades educacionais envolvendo tarefas como jardinagem e a participação em aulas de educação física escolar. Por fim, a AF doméstica são as atividades realizadas em prol ao seu lar, como limpar o chão, dar banho em crianças, fazer compras etc¹.

Sugere-se que todos os indivíduos pratiquem a quantidade de AF recomendada para sua faixa-etária. Entretanto, as rotinas agitadas da atual geração muitas vezes não permitem que isso aconteça. Caso não seja viável praticar exercícios em quantidade suficiente, é recomendável que seja realizada em menor quantidade e intensidade em vez de permanecerem inativos⁸.

A atividade física leve e com menor duração, apesar de ser insuficiente traz mais benefícios para a saúde do que permanecer inativo. Recomenda-se ainda, que os praticantes aumentem seus níveis de AF sempre que possível⁸.

Portanto, o sedentarismo resulta em múltiplos efeitos adversos à saúde, estando relacionado a mortes precoces. São diversos os fatores associados a esse estilo de vida. Introduzir a prática regular de atividade física na rotina diária oferece uma série de vantagens à saúde, mesmo que o tempo dedicado seja limitado. Sugere-se a realização de novos estudos acerca do tema, para que se obtenha maiores evidências científicas.

REFERÊNCIAS

- ¹MINISTÉRIO DA SAÚDE, *Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico]*, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde. 2021.
- ²MINISTÉRIO DA SAÚDE, *Saúde Brasil 2020/2021: uma análise da situação de saúde e da qualidade da informação [recurso eletrônico]*, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. 2021.
- ³IDE, *Tendência dos diferentes domínios da atividade física em adultos brasileiros: dados do Vigitel de 2006–2016*, Cadernos de Saúde Pública, v. 36. 2020.
- ⁴MARTINS, L. C. G. et al., *Os fatores relacionados ao estilo de vida sedentário: uma revisão de meta-análise*, Revista de enfermagem avançada, v. 77, n. 3, pág. 1188–1205. 2021.
- ⁵MATSUDO, V. K. R. et al., *Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus*, Diagnóstico e Tratamento, v. 25, n. 3, p. 116–120. 2020.
- ⁶MIKO, H.-C. et al., *Efeitos da atividade física na saúde. Healthcare (Associação Federal de Médicos do Serviço de Saúde Pública (Alemanha))*, v. 82, nº 5 03, pág. S184–S195. 2020.
- ⁷NILSON, E. A. F. et al., *Custos atribuíveis à obesidade, hipertensão e diabetes no Sistema Único de Saúde, Brasil, 2018*, Revista Panamericana de Salud Pública– Pan American Journal of Public Saúde, v. 44, pág. e32–e32. 2020.
- ⁸PARK, J. H. et al., *Sedentary lifestyle: overview of updated evidence of potential health risks*, Korean journal of family medicine, v. 41, n. 6, p. 365. 2020.
- ⁹*Pesquisa nacional de saúde: 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões*, IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. 2020.
- ¹⁰ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, *Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário*, Genebra: Organização Mundial da Saúde. 2020.
- ¹¹ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, *Plano de ação global sobre atividade física 2018–2030: pessoas mais ativas para um mundo mais saudável*, Genebra: Organização Mundial da Saúde. 2018.