

(In) Atividade física e comportamento sedentário: estamos caminhando para uma mudança de paradigma?

José Cazuza de Farias Júnior

Universidade Federal da Paraíba – UFPB
Programa Associado de Pós-Graduação em Educação
Física – UPE/UFPB

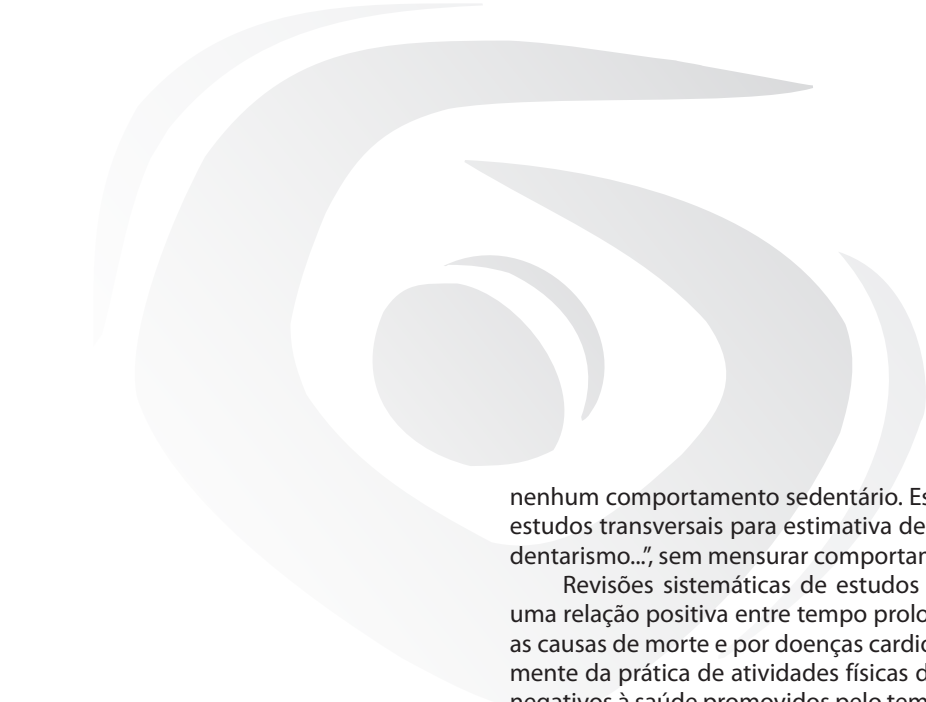
Os benefícios à saúde associados à prática suficiente e regular de atividades físicas moderadas e vigorosas, bem como os riscos decorrentes da inatividade física ou de níveis insuficientes de prática, estão amplamente estabelecidos e documentados na literatura. Essas evidências contribuíram para a proposição de recomendações mínimas de atividade física para saúde e para uma importante mudança de paradigma na área de atividade física e saúde, ocorrida em meados da década de 1990. Passou-se de um modelo baseado na valorização do produto de ser fisicamente ativo – para alcançar benefícios à saúde seriam necessárias mudanças nos níveis de aptidão física – para um modelo aditivo, valorizando o processo de ser fisicamente ativo – benefícios à saúde podem ser alcançados a partir de um estilo de vida fisicamente ativo, mesmo que não ocorram mudanças na aptidão física das pessoas.

Desde a segunda metade da década de 1990, recomendações mínimas de atividade física para saúde têm sido sugeridas, sendo o foco dessas recomendações voltado para as atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa. Entretanto, mais recentemente, evidências emergentes de estudos epidemiológicos prospectivos demonstraram que tempo prolongado de comportamento sedentário promove efeitos deletérios à saúde, e que podem ser independentes da prática de atividade física (1,2). Outro aspecto a ser destacado é que os mecanismos de atuação são diferentes daqueles observados nas atividades físicas. Nesse sentido, passou-se a refletir que o comportamento sedentário pode ser um importante fator de risco à saúde das pessoas, e que aumentar a prática de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, simplesmente, pode não ser suficiente para alcançar a plenitude de benefícios para saúde e qualidade de vida (1).

Comportamento sedentário é um termo utilizado para caracterizar um conjunto de atividades, realizadas na posição sentada, que apresentam um gasto energético próximo aos valores de repouso/basal (1,0-1,5 MET), incluindo atividades como assistir televisão, utilizar o computador, jogar *videogame*, ficar à toa conversando com os amigos, falando ao telefone, dentre outras atividades similares (3,4). Nesse sentido, comportamento sedentário é um construto diferente da atividade física, com “determinantes” específicos e implicações distintas para a saúde das pessoas. Trata-se de comportamento que não se caracteriza simplesmente pela ausência de prática de atividade física (inatividade física), ou, mais ainda, por não alcançar determinadas recomendações de prática (por exemplo, <150 minutos/semana). Em um contínuo de atividade física, o comportamento sedentário não é o extremo inferior (“zero”).

Considerar comportamento sedentário dentro dessa perspectiva resulta em três problemas. Primeiro, desconsideram-se as atividades físicas leves (1,6-2,99 METs), que contribuem para o gasto energético total e influenciam positivamente a saúde. Segundo, embora uma pessoa possa ser sedentária e fisicamente inativa, também há possibilidade de ela ser suficientemente ativa fisicamente (por exemplo, caminhar por 60 minutos, cinco ou mais dias por semana) e apresentar elevado tempo de comportamento sedentário. Ou seja, comportamento sedentário e atividade física podem coexistir. Terceiro, a medida de comportamento sedentário deve considerar atividades sedentárias e não prática de atividades físicas.

Muitos estudos têm tratado inatividade física ou níveis insuficientes de prática de atividade física como comportamento sedentário. Por exemplo, na coorte com os alunos de Harvard, pesquisadores concluíram que homens sedentários (menos de 2.000kcal por semana: caminhada, prática de esportes, subir escadas) tinham maior risco de morte do que seus pares fisicamente ativos, mesmo sem mensurar



nenhum comportamento sedentário. Esse fenômeno também tem sido verificado em estudos transversais para estimativa de níveis de atividade física: "...prevalência de sedentarismo...", sem mensurar comportamentos sedentários.

Revisões sistemáticas de estudos epidemiológicos prospectivos demonstraram uma relação positiva entre tempo prolongado de comportamento sedentário e todas as causas de morte e por doenças cardiovasculares e metabólicas (1,2), independentemente da prática de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa. Impactos negativos à saúde promovidos pelo tempo prolongado de comportamento sedentário também têm sido observados em estudos transversais com diferentes grupos populacionais, incluindo adolescentes (5,6). Esses estudos demonstraram que comportamentos sedentários estão associados à biomarcadores de doenças cardiovasculares e metabólicas, bem como a fatores de risco para essas doenças (circunferência abdominal, índice de massa corporal, pressão arterial, glicose), independentemente do nível de atividade física.

Healy *et al.* (7) analisaram a associação entre o tempo de comportamento sedentário com marcadores de risco cardiovascular e metabólico em adultos saudáveis e com prática suficiente de atividade física para a saúde (150 minutos/semana). Verificou-se que o tempo total de televisão foi positivamente associado com circunferência abdominal, pressão arterial, glicose sanguínea e inversamente com bom colesterol – HDL.

Esses resultados reforçam a importância dos efeitos deletérios à saúde produzidos pelo tempo prolongado de comportamento sedentário, os quais se mostram independentes da prática de atividades físicas moderadas a vigorosas. Ou seja, mesmo nas pessoas que praticam atividades físicas moderadas a vigorosas, o tempo prolongado de comportamento sedentário poderá promover efeitos nocivos à saúde, o que sugere que esse comportamento representa um fator de risco em potencial para a saúde das pessoas.

Comportamento sedentário como um preditor independente da saúde das pessoas é uma temática emergente. Há poucos estudos analisando os efeitos dos comportamentos sedentários sobre diferentes desfechos de saúde, principalmente quando a comparação é em relação aos estudos sobre atividade física. Entretanto, as evidências disponíveis até o momento têm implicações importantes para a saúde pública e para as pesquisas nessa área, pois sugerem que o comportamento sedentário está se configurando como um importante fator de risco à saúde. Entretanto, mais pesquisas precisam ser desenvolvidas para reforçar os achados disponíveis e ampliar as evidências sobre a relação entre comportamento sedentário e vários desfechos. O comportamento sedentário deve ser um ponto importante na agenda de pesquisa da Epidemiologia da Atividade Física.

REFERÊNCIAS

1. Proper KI, Singh, AS, van Mechelen, W, Chinapaw, MJM. Sedentary behaviors and health outcomes among adults: a systematic review of prospective studies. *Am J Prev Med* 2011;40(2):174-82.
2. Taylor WC. Prolonged sitting and the risk of cardiovascular disease and mortality. *Curr Cardiovasc Risk Rep* 2011;5(4):350-357.
3. Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exerc Sport Sci Rev* 2010; 38(3):105-13.
4. Russell RP, O'Neill R, Lobelo F. The evolving definition of sedentary. *Exerc Sport Sci Rev* 2008; 36(4):173-8.
5. Kang H-T, Lee H-R, Shim J-Y, Shin Y-H, Park B-J, Lee Y-J. Association between screen time and metabolic syndrome in children and adolescent in Korea: the 2005 Korean National Health and Nutrition Examination Survey. *Diabetes Res Clin Pract* 2010; 89:72-8.
6. Hardly LL, Denney-Wilson E, Thrift AP, Okely AD, Baur LA. Screen time and metabolic risk factors among adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2010; 164(7):643-49.
7. Healy GN, Dunstan DW, Salmon J, Shaw JE, Zimmet PZ, Owen N. Television time and continuous metabolic risk in physically active adults. *Med Sci Sports Exerc* 2008; 40 (4):639-45.