

Atividade física e sedentarismo: diferenciação e proposta de nomenclatura

Samuel C. Dumith^{1,2}

1 - Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Universidade Federal de Pelotas
2 - Grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física, Universidade Federal de Pelotas

Endereço para Correspondência

Rua Marechal Deodoro, 1160, 3º piso, Pelotas, RS, Brasil. CEP 96020-220. Telefone/fax: 55 (53) 3284.1300 e-mail: scdumith@yahoo.com.br

A elaboração deste trabalho foi motivada pela carta ao editor escrita por Garcia e colaboradores¹, publicada na edição número 2, volume 15, da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Na referida carta, os autores trazem à tona três aspectos que consideraram importantes e interligados: (1) aparente confusão entre ter um estilo de vida sedentário e não atingir as recomendações de atividades físicas moderadas e vigorosas; (2) falta de mensuração e atenção às atividades físicas leves; e (3) necessidade de distinguir tempo em comportamentos sedentários e em atividades físicas leves. Nesta carta, irei me deter principalmente no primeiro aspecto citado, embora faça menção aos outros dois também.

Em uma recente revisão de literatura acerca de estudos populacionais investigando a prevalência de atividade física no Brasil², o autor constatou que há uma grande diversidade de termos para classificar os indivíduos de acordo com seu nível de atividade física. Sendo assim, há estudos que mediram o mesmo comportamento, mas usando uma nomenclatura diferente, como também há pesquisas que usaram a mesma nomenclatura para medir diferentes comportamentos. Isso prejudica significativamente a comparabilidade entre os estudos, além de prejudicar sua interpretação. No entanto, além deste problema, é possível extrair mais dois pontos muito relevantes que merecem ser abordados aqui.

O primeiro se refere ao uso do termo "sedentarismo" ou "estilo de vida sedentário" para definir aqueles que não atingem as recomendações de atividades físicas moderadas a vigorosas. Este foi o termo mais utilizado nos estudos incluídos na revisão mencionada acima². Entretanto, existe uma certa confusão entre "ser sedentário" e "não ser ativo". Uma pessoa pode ser fisicamente inativa, isto é, não atingir a recomendação de 150 minutos por semana de atividade moderada a vigorosa³, e não apresentar um estilo de vida sedentário. O contrário também pode ser verdadeiro, ou seja, existem pessoas que são classificadas como ativas, mas possuem um estilo de vida sedentário.

O leitor deve estar se perguntando: mas como podemos achar este tipo de situação na vida real? Na verdade, esse quadro é mais comum do que se imagina. Pate e colaboradores publicaram um artigo, cujo título em português seria "A evolução do conceito de sedentarismo"⁴. Neste trabalho, são mostrados dois gráficos ilustrando o gasto energético de dois indivíduos, que foram monitorados durante um dia com acelerômetro. O primeiro indivíduo (uma mulher de 30 anos) despendeu 75% do tempo em que estava acordada em atividades leves (1,6 a 2,9 METs) e 25% do tempo em atividades sedentárias (1,0 a 1,5 METs). Essa mulher seria classificada pelas recomendações atuais como inativa ou insuficientemente ativa, mas não apresenta um estilo de vida sedentário. O outro indivíduo (um homem de 28 anos) gastou 1 hora do seu dia em atividades moderadas ou vigorosas (≥ 3 METs), o que seria suficiente para classificá-lo como ativo. Porém, esse mesmo sujeito ocupou 70% do seu dia em atividades de muito baixa intensidade, caracterizando um estilo de vida sedentário.

Não é objetivo deste trabalho discutir qual dos dois indivíduos obteria maior benefício à saúde, embora seja da opinião deste autor que é o segundo, embasando-se no conhecimento científico, mesmo que o gasto energético tenha sido o mesmo ou superior para o primeiro indivíduo. Com este exemplo, venho propor um quadro de forma a padronizar a terminologia dos estudos que analisam a prática de atividade física em adultos, conforme as diretrizes correntes sobre este assunto e outros estudos epidemiológicos que usaram proposta semelhante⁵.

Com a proposição deste quadro, adentro no segundo tópico que gostaria de levantar neste trabalho, ainda que de forma sucinta. Refiro-me a não dicotomização do nível de atividade física (por exemplo: inativo/ativo). Apesar de esta conduta facilitar a análise dos dados e, conseqüentemente, a apresentação dos resultados, se perde informações substanciais acerca

• Recebido: 24/10/2010
• Aceito: 26/10/2010

Nível de atividade física (minutos por semana)*	Classificação
0	Inativo
1-149	Insuficientemente ativo
150-299	Ativo
300 ou mais	Muito ativo

* Englobando apenas atividades físicas de intensidade moderada ou vigorosa (≥ 3 METs).

do efeito dose-resposta da atividade física, seja esta o desfecho ou a exposição do estudo. Não se pode esquecer também que este consiste em um dos critérios de causalidade de Hill (gradiente biológico).

Para finalizar, existe praticamente um consenso na literatura científica de que praticar “alguma” atividade física é melhor do que “nada”, assim como se sabe que os maiores benefícios da atividade física são observados para os sujeitos inativos que começam a praticar atividades físicas³. Então, uma mensagem útil e de fácil entendimento para a população, gestores, professores e pesquisadores, poderia ser dada da seguinte forma: “Se você não pratica atividade física, comece a fazer alguma coisa; se você já faz alguma coisa, tente fazer um pouco mais; e se você já faz bastante, procure manter o seu estilo de vida ativo”.

Agradecimentos

SCD agradece a CAPES pela concessão de uma bolsa PRODOC.

Contribuição dos autores

SCD concebeu, redigiu e aprovou a publicação deste manuscrito.

REFERÊNCIAS

1. Garcia LMT, Silva KS, Nahas MV. Atividades físicas e comportamentos sedentários: evidências e novos caminhos para nossas pesquisas. *Rev Bras Ativ Fis Saude* 2010; 15(2):126-7.
2. Dumith SC. Physical activity in Brazil: a systematic review. *Cad Saude Publica* 2009; 25 Suppl 3:S415-26.
3. USDHHS. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008. Washington: United States Department of Health and Human Services; 2008.
4. Pate RR, O'Neill JR, Lobelo F. The evolving definition of “sedentary”. *Exerc Sport Sci Rev* 2008; 36(4):173-8.
5. Hallal PC, Reichert FF, Siqueira FV *et al.* Correlates of leisure-time physical activity differ by body-mass-index status in Brazilian adults. *J Phys Act Health* 2008; 5(4):571-8.