

Sentar-se menos e mover-se mais: o papel da atividade física na prevenção da obesidade

Bruno de Freitas Camilo

Universidade do Estado de Minas Gerais

As mudanças advindas da contemporaneidade evidenciam a era tecnológica, na qual as tecnologias digitais demarcam seu espaço na vida de milhões de pessoas. Assistir TV, usar tablets ou celulares e jogar videogames são atividades comuns, no cotidiano de grande parte da população, e estimulam os indivíduos a permanecerem por mais tempo sentado, ou seja, em comportamento sedentário. Ademais, observa-se que as pessoas estão substituindo diferentes formas de atividade física, como a caminhada de deslocamento até o ambiente de trabalho ou a caminhada, como forma de lazer, pelo uso de carros, ônibus e outros meios de transporte, nos quais os indivíduos permanecem sentados, sem realizar qualquer tipo de esforço.

Comumente, isso ocorre porque o indivíduo precisa se deslocar mais rapidamente, de um lugar a outro, a fim de conseguir concluir suas atividades cotidianas. Somado a isso, destaca-se o tempo sentado despendido pelo indivíduo ao ler, estudar, conversar com amigos ou ainda, realizando atividades laborais. Logo, percebe-se que esses comportamentos contribuem para a redução do tempo de atividade física habitual, estimulando os indivíduos à manterem um estilo de vida sedentário e aumentando as chances de desenvolver problemas de saúde, ao longo dos anos.

Dentre os possíveis danos à saúde relacionados ao aumento do tempo sentado e à redução dos níveis de atividade física, destaca-se o sobrepeso e obesidade, que ocorrem devido ao ganho excessivo de peso corporal. De acordo com a World Health Organization (WHO)¹, um indivíduo adulto é caracterizado como sobrepeso, quando apresenta o índice de massa corporal (IMC) entre 25-29,9 kg/m² e obeso, quando o IMC é ≥ 30 kg/m². O sobrepeso pode ser considerado como um indicativo de risco para a saúde, no qual o indivíduo encontra-se acima do peso corporal ideal. A obesidade é reconhecida como um problema multifatorial que pode contribuir para o surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes e de alguns tipos de câncer².

De acordo com dados da WHO, em 2016, 39% dos adultos com idade igual ou superior a 18 anos (39% dos homens e 40% das mulheres) estavam acima do peso ideal, sendo que destes, 13% eram obesos³. Logo, torna-se necessário identificar estratégias que estimulem os indivíduos a modificarem os padrões comportamentais a fim de reduzir os problemas de saúde e agravos não transmissíveis com o intuito de melhorar a qualidade de vida das pessoas e reduzir o impacto de tais problemas aos cofres públicos.

Assim, a revista Arquivos de Ciências do Esporte traz, em sua 3ª edição de 2019, a temática Sentar-se menos e mover-se mais: o papel da atividade física na prevenção da obesidade na qual serão abordados temas relacionados à influência da atividade física, do comportamento sedentário e do sono sobre aspectos relacionados à saúde; uso de academias ao ar livre, bem como barreiras e motivações para a sua prática; reprodutibilidade de um questionário para mensuração do sono; e ainda, uma análise temporal da mortalidade por câncer de mama. Nesse contexto, o conhecimento científico disseminado nessa edição nos leva a refletir sobre a importância da adoção de um estilo de vida mais ativo como alternativa para a obtenção de melhorias na saúde de diferentes grupos populacionais.

Referências

1. Boden World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometric: report of a WHO Expert Committee. Geneva, 1995.
2. Qasim A, Turcotte M, Souza RJ, Samaan MC, Champredon D, Dushoff J, Speakman JR, Meyre D. On the origin of obesity: identifying the biological, environmental and cultural drivers of genetic risk among human populations: evolution and genetic risk of obesity. *Obes Rev.* 2018;19(2):121–49.
3. World Health Organization. Obesity and overweight. 2020; Available from: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>> [2020 jul 14].