

PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOMETABÓLICAS, ALÉM DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, É NECESSÁRIO REDUZIR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, PRINCIPALMENTE TEMPO DE TELA NAS HORAS DE LAZER.

Apesar da prática de atividade física prevenir doenças cardiometabólicas é necessário, também, reduzir o comportamento sedentário para que os benefícios sejam maximizados. A conclusão é de pesquisa desenvolvida pelo ELSA-Brasil – Estudo Longitudinal da Saúde do Adulto publicada no periódico “SAGE Open Medicine”, em 2019. Desenvolvido em seis capitais brasileiras (Salvador, Vitória, Belo Horizonte, Rio de Janeiro, São Paulo e Porto Alegre), o ELSA-Brasil acompanha, desde 2008, 15.105 servidores/as públicos/as ativos/as ou aposentados/as de seis instituições de ensino superior e pesquisa do país. Na análise dos dados foi observado que além da prática regular de atividade física, é necessário reduzir o tempo sentado, reclinado ou deitado frente à tela nas horas de lazer (assistir televisão, usar o computador, jogar vídeo game e assemelhados) para garantir proteção contra a obesidade, a hipertensão arterial, as gorduras sanguíneas elevadas e os baixos níveis de HDL-C "colesterol bom".

O principal objetivo do estudo foi avaliar a associação individual e combinada da atividade física no tempo livre e redução do comportamento sedentário com a saúde cardiometabólica na coorte do ELSA-Brasil. Os principais resultados demonstraram que tanto a atividade física no tempo livre, quanto a redução do comportamento sedentário estão associados a um perfil cardiometabólico mais favorável. Todavia, quando estes dois comportamentos são analisados em conjunto, as associações da atividade física e redução do comportamento sedentário com as doenças cardiometabólicas apresentaram maior significância.

Os/as autores/as observaram ainda que o limite de tempo para ficar sentado, deitado ou reclinado frente a tela é de 2-4 horas por dia. De acordo com Francisco Pitanga, um dos autores do estudo, é muito importante substituir o comportamento sedentário frente à tela por atividades de lazer ativo, já que o efeito combinado da prática de atividade física e da redução do tempo sentado, reclinado ou deitado frente a tela nas horas de lazer, aumenta a proteção contra obesidade, hipertensão arterial, gorduras sanguíneas elevadas e baixos níveis de HDL-C.

Durante muito tempo chamamos de sedentário as pessoas que não praticavam atividade física de forma regular, porém atualmente reconhecemos que estávamos

equivocados, já que o indivíduo pode praticar atividade física e mesmo assim ser sedentário, considerando que o termo sedentário vem do latim "sedere" ou seja, "sentado". Assim, o ideal é praticar atividade física regular e ao mesmo tempo reduzir o comportamento sedentário, pontuou Pitanga.

Os principais mecanismos que poderiam explicar a associação entre comportamento sedentário e doenças cardiometabólicas apontam para reduções na atividade da lipoproteína lipase muscular (LPL) durante a atividade sedentária. Os baixos níveis de atividade da LPL parecem estar associados a uma grande diminuição da absorção dos triglicérides plasmáticos pela musculatura esquelética fazendo com que as gorduras fiquem depositadas nos vasos ou no tecido adiposo visceral contribuindo para a obesidade abdominal e conseqüente aparecimento da hipertensão arterial e diminuição nos níveis de HDL-C, conclui o pesquisador. Finaliza propondo que a redução dos comportamentos sedentários, principalmente tempo sentado em frente a televisão, computadores, vídeos games e assemelhados, devem ser tão enfatizados quanto a prática regular de atividade física para prevenção de doenças cardiometabólicas na população de modo geral.

Referência

PITANGA, FJG; ALVIN, SM; ALMEIDA MC; PATRÃO, AL; MOLINA, MCB; AQUINO, E. Association between leisure time physical activity and sedentary behavior with cardiometabolic health in the ELSA-Brasil participants. **SAGE Open Medicine**. v.7, 2109.