



Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

RIO DE JANEIRO

01.set Dia do profissional de Educação Física

combate ao

sedentarismo



Talita Cezareti
Profissional de Educação Física
Especialista em Gerontologia
titulada pela SBGG

Projeto
Cartilha



Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia Seção Rio de Janeiro 2022-2025

Anelise Coelho da Fonseca
Presidente

Ivan Abdalla Teixeira
Vice-Presidente

Sandra Rabello de Frias
Presidente Dep. Gerontologia

Beatrice Fátima da Silveira Carvalho
Secretária Adjunta

Raphael Cordeiro da Cruz
Tesoureiro

Gustavo de Jesus Monteiro
Diretor Científico

Yolanda Eliza Moreira Boechat
Diretora de Defesa Profissional e Ética

Elizabeth Viana de Freitas
Conselho Consultivo de Geriatria

Silvia Regina Mendes Pereira
Conselho Consultivo de Geriatria

Maria Angélica dos Santos Sanchez
Conselho Consultivo de Gerontologia

Maria Clotilde Barbosa Nunes Maia de Carvalho
Conselho Consultivo de Gerontologia

Por que é importante falar sobre sedentarismo?

O sedentarismo já é considerado a doença do século 21, isso porque ele se relaciona com inúmeras doenças e contribui para a dependência de pessoas idosas.

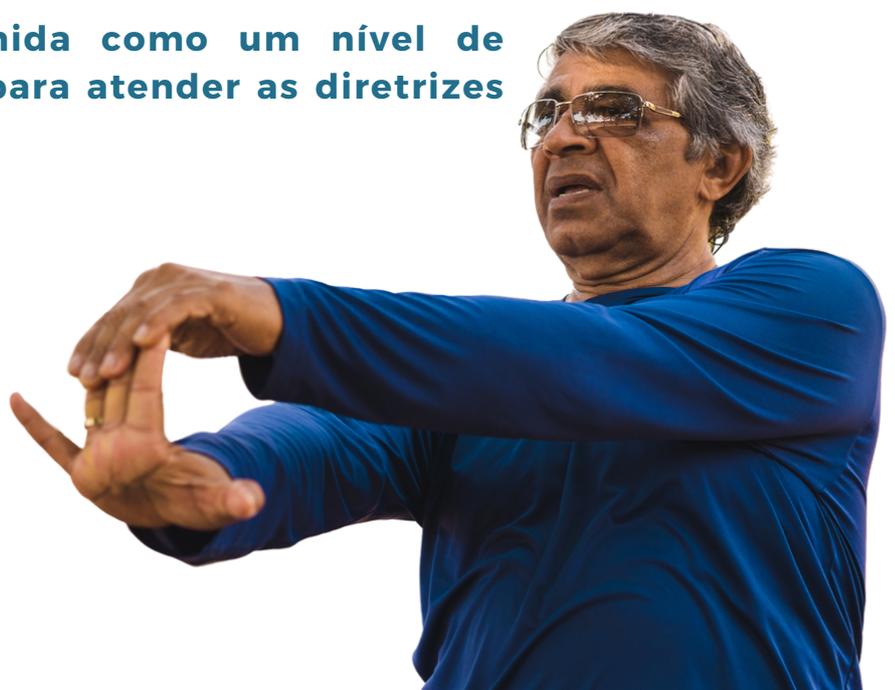
Combater o sedentarismo é assunto que ocupa lugar de destaque quando se fala em promoção de saúde. Embora haja esforços para que menos pessoas no mundo sejam sedentárias, 47% dos brasileiros são considerados inativos e mais da metade das mulheres brasileiras são insuficientemente ativas.

O que é sedentarismo, afinal?

Muito se fala em combate ao sedentarismo, mas precisamos, em primeiro lugar, desmistificar o que essa palavra significa e qual é o seu impacto. Afinal, para que possamos criar estratégias para mudança de um hábito, é preciso entender o que estamos fazendo e o que pode ser melhorado.

O sedentarismo é considerado quando uma pessoa é inativa fisicamente ou quando ela alcança baixos níveis de atividade física.

A inatividade física é definida como um nível de atividade física insuficiente para atender as diretrizes mundiais de atividade física.



Importante:

Existe uma classificação que dá nome a um nível de atividade física inferior ao sedentarismo:

O comportamento sedentário.

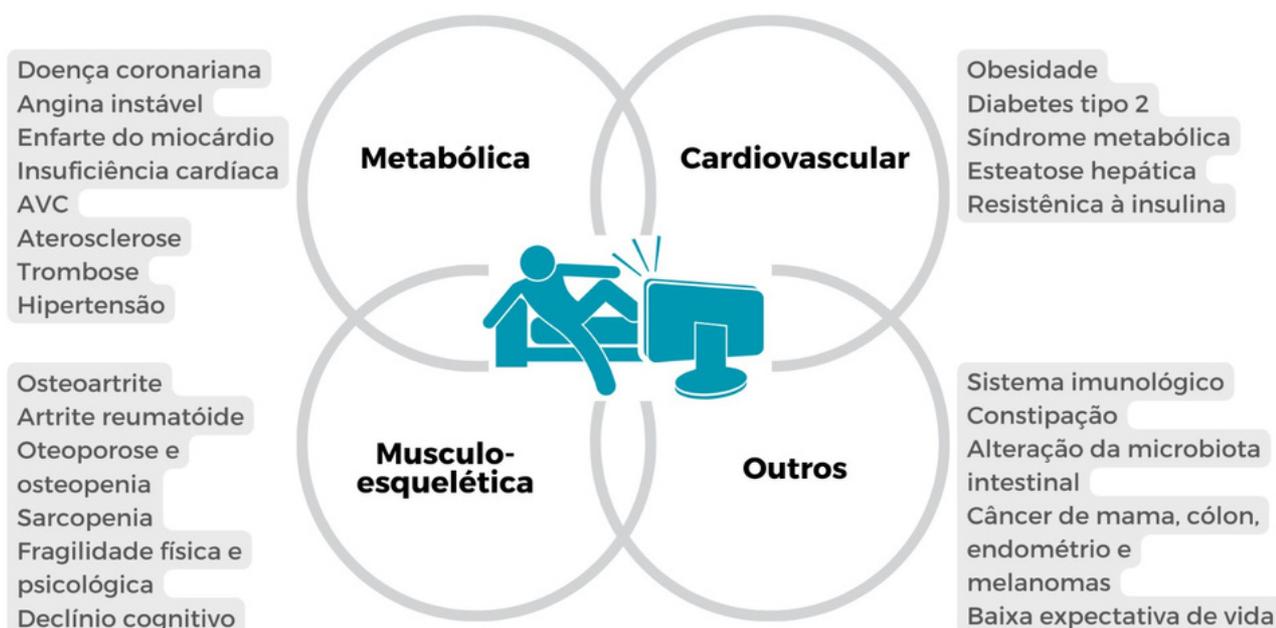
Este é mais preocupante que o sedentarismo, pois se relaciona de forma direta com inúmeras doenças, incapacidades e até mesmo mortalidade.

Uma grande quantidade de horas em comportamento sedentário aumenta chance de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, metabólicas, musculoesqueléticas, cânceres, entre outros.

O comportamento sedentário é definido como qualquer comportamento de vigília caracterizado por um gasto energético <1,5 vezes a taxa metabólica basal na postura sentada, deitada ou reclinada.

Não é só a prática regular de atividade física que deve ser incentivada, mas também, a redução do tempo em comportamento sedentário. Este deve ser nosso primeiro passo e nossa maior preocupação.

Consequências clínicas do comportamento sedentário

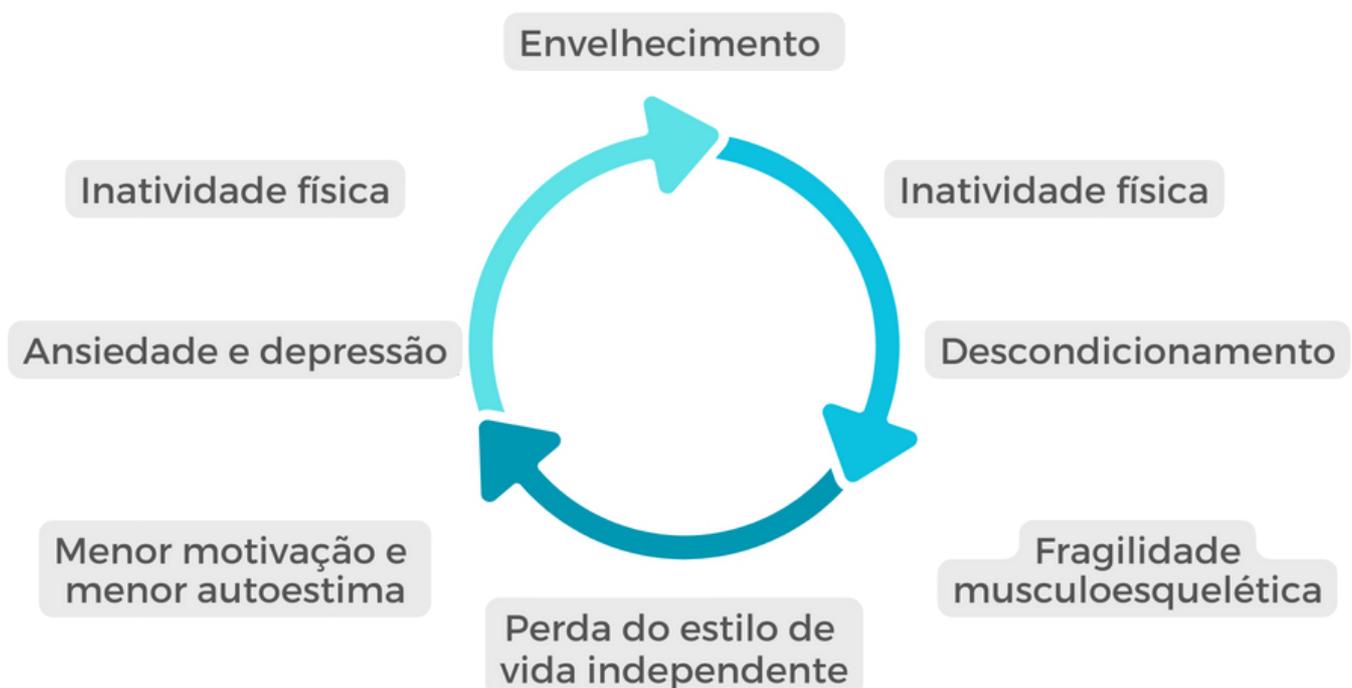


O impacto da inatividade física no envelhecimento

Algumas particularidades que acontecem quando envelhecemos modificam a dinâmica da nossa vida, a consequência é que pessoas idosas podem se movimentar menos. Quando somamos a redução de uma vida ativa com processos fisiológicos em decorrência do envelhecimento, podemos perceber uma aceleração de alguns declínios de órgãos e funções que também podem ser percebidos no nosso dia a dia. Subir escadas fica mais difícil, colocar sapatos e acompanhar o ritmo dos netos também pode ser mais desafiador que antes.

Para que nosso corpo esteja em movimento é preciso que capacidades físicas funcionem de forma harmônica. Elas são várias, como capacidade cardiorrespiratória, força, flexibilidade, equilíbrio e outros. Se não nos movimentamos, essas capacidades físicas vão perdendo o seu papel, e por isso, caem em desuso. Quando você se movimenta pouco, fica cada vez mais difícil se mover, e este ciclo pode ser quebrado com o exercício físico.

O ciclo vicioso da inatividade física e do envelhecimento



O movimento como solução!

Se movimentar de forma regular pode atenuar algumas consequências que o processo de envelhecimento traz. Por exemplo, com o passar dos anos sofremos alterações na composição corporal, tendemos a acumular mais gordura e reduzir músculo. Se você realiza exercício, principalmente de força, pode conseguir manter seus músculos e ainda reduzir gordura. O mesmo acontece com outros órgãos e sistemas.

A atividade física proporciona os seguintes benefícios:

- Diminui a mortalidade por todas as causas, por doenças cardiovasculares, incidência de hipertensão, de alguns tipos de cânceres, do diabetes mellitus tipo 2.
- Melhora a saúde mental (reduz dos sintomas de ansiedade e depressão), cognição, sono e a adiposidade corporal.
- Ajuda a prevenir quedas e lesões relacionadas; o declínio da saúde óssea, muscular e da capacidade funcional.
- O exercício físico é importante no tratamento e prevenção de inúmeras doenças.



Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício, vamos entender a diferença entre eles:

A atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

O exercício físico é um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas.

Alguns exemplos de atividade física:

- Caminhar em deslocamentos
- Brincar e passear com os netos
- Subir escadas
- Carregar objetos ou compras
- Limpar a casa
- Passear com animais de estimação
- Cultivar a terra
- Cuidar do quintal

Alguns exemplos de exercício físico:

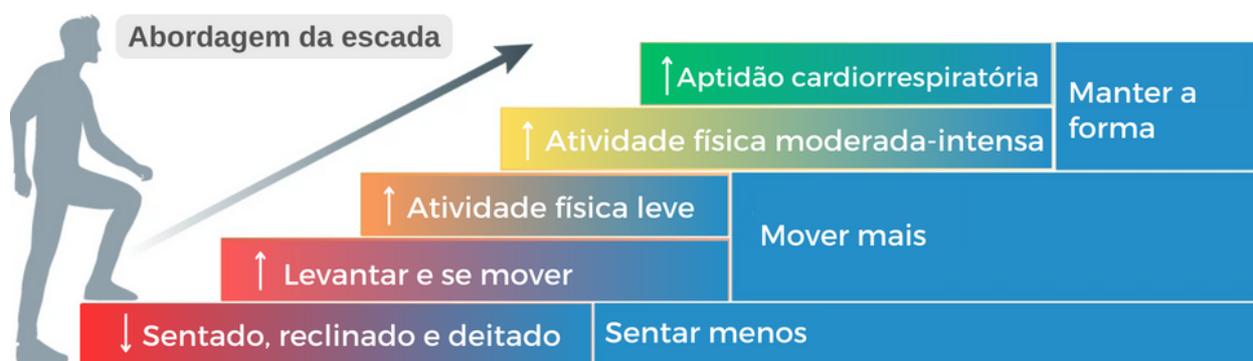
- Musculação
- Pilates
- Yoga
- Caminhada
- Corrida
- Hidroginástica
- Natação
- Dança
- Treinamento funcional
- Crossfit
- Tênis
- Aulas de alongamento
- Ginástica localizada
- Bicicleta estacionária

Recomendações e estratégias práticas para ser fisicamente mais ativo

São pequenas atitudes que podem trazer grande benefício para a sua saúde e qualidade de vida.

- ✔ Não existe limite de idade para se tornar fisicamente ativo a partir de um estado sedentário. Em qualquer idade é hora de proporcionar mudanças fisiológicas favoráveis, benefícios para a saúde e melhorias na qualidade de vida.
- ✔ Para redução do tempo de comportamento sedentário é recomendado que se faça uma **pausa de 5 minutos em movimento a cada hora sentado**. Você pode mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo.
- ✔ Todos as pessoas idosas devem ser encorajadas a praticar atividade física regular. Mesmo aqueles que são frágeis ou tem alguma limitação.
- ✔ Todos devem ser fisicamente ativos na medida que suas capacidades funcionais permitirem e ajustar o nível de esforço para atividades físicas relativas aos seus níveis de aptidão.
- ✔ Pessoas idosas devem começar realizando pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e a duração ao longo do tempo.
- ✔ O aumento dos níveis de atividade física pode ser inserido no tempo livre, no deslocamento, no tempo de trabalho ou estudo e também nas tarefas domésticas.

Fazer qualquer atividade física é melhor do que nada, se movimente onde e quando for possível. Mesmo ao praticar um pouco de atividade física, você pode obter benefícios para a sua saúde.



Todo movimento conta!

A Organização Mundial de Saúde recomenda que pessoas idosas devem realizar pelo menos:

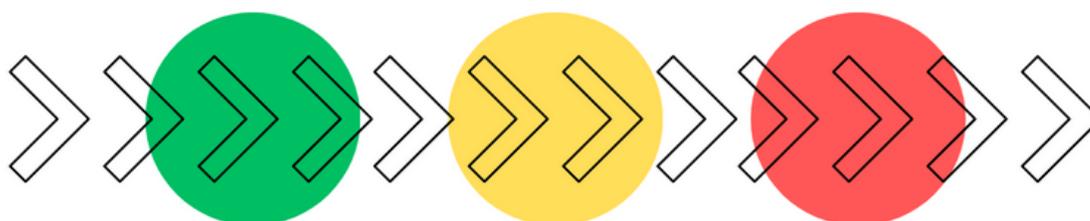
- De **150 a 300 minutos**, por semana, de atividade física aeróbica de moderada intensidade ou.
- De **75 a 150 minutos**, por semana, de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade ou.
- Uma combinação equivalente de atividades físicas de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.
- Mais de 300 minutos de intensidade moderada ou 150 minutos de intensidade vigorosa podem ser feitos para benefícios adicionais à saúde.
- Fazer atividades de **fortalecimento muscular** de moderada ou vigorosa intensidade que envolvam os principais grupos musculares em dois ou mais dias da semana para prevenção e tratamento da Sarcopenia, melhorando a composição corporal e conferindo mais qualidade de vida e funcionalidade.
- Realizar atividades físicas multicomponentes pautadas na força, marcha e no equilíbrio para prevenção de queda e manutenção da capacidade funcional.
- Outros estímulos podem estar presentes em uma mesma sessão de exercício físico, como aeróbicos, mobilidade, potência, velocidade, flexibilidade, cognição e outros. Estes são fundamentais para promover a manutenção e/ou aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas.
- O tempo de atividade física pode ser dividido ao longo do dia em blocos de pelo menos 10 minutos.

Lembre-se:

- Utilize roupas leves, calçados adequados e firmes como tênis
- Se hidrate antes, durante e depois.
- Evite locais com temperaturas extremas, assim como horários com maior incidência solar quando estiver ao ar livre.
- Realize exercícios sozinho somente quando houver bem estar físico, caso contrário, esteja assistido por um profissional de Educação Física ou de equipe multidisciplinar de saúde.
- Reconheça o que te ajuda e o que te atrapalha a ser mais ativo. Todos temos nossas barreiras e facilitadores que devem ser respeitadas.
- Para facilitar sua jornada, escolha um tipo de exercício físico que você goste ou se adapte melhor, leve em consideração o horário e o local que se encaixa melhor na sua rotina.
- Tenha boas companhias para que você alcance o máximo de continuidade possível na atividade, pois para que os resultados sejam percebidos é preciso se movimentar com constância.

Você pode realizar a atividade física em diferentes intensidades, perceba como seu corpo reage ao exercício. Observe as informações sobre intensidades do esforço físico e os sintomas que você pode perceber no seu corpo.

Intensidades do esforço físico



LEVE

- Mínimo esforço físico
- Pequeno aumento da respiração
- Pequeno aumento dos batimentos do coração
- Numa escala de 0 a 10, esforço entre 1 e 4
- Consegue respirar, conversar e cantar enquanto se movimentava

MODERADA

- Mais esforço físico
- Respiração mais rápida
- Aumento moderado dos batimentos do coração
- Numa escala de 0 a 10, percepção do esforço entre 5 e 6
- Consegue conversar com dificuldade e não canta enquanto se movimentava

VIGOROSA

- Grande esforço físico
- Respiração muito mais rápida
- Aumenta muito os batimentos do coração
- Numa escala de 0 a 10, percepção do esforço entre 7 e 8
- Não consegue conversar enquanto se movimentava

Para que você envelheça bem!

- Ser fisicamente ativo é seguro. Mas, em caso de dor no peito, dor articular, falta de ar, vermelhidão, tontura ou algum sintoma desconhecido para você, busque um médico ou sinalize o profissional de Educação Física que te acompanha.
- O profissional de Educação Física é um importante facilitador neste processo. Ele saberá orientá-lo de acordo com suas necessidades para uma rotina de exercício eficiente e segura.
- Ser fisicamente ativo não precisa ser uma tarefa árdua ou impossível, basta dar o primeiro passo.
- É essencial ser ativo para desfrutar plenamente da fase da vida que é a velhice, realizando o que é significativo para você, com autonomia e independência.
- O exercício físico regular é capaz de trazer benefícios abrangentes nas esferas biológica, psicológica e social, sendo uma das principais estratégias para envelhecer bem.
- Não hesite em iniciar sua jornada de atividade física, pois os benefícios são inúmeros e impactam positivamente vários aspectos da vida.

Ter o acompanhamento de um profissional de Educação Física especialista em Gerontologia pode ser um facilitador ainda maior para que você envelheça bem.

Referência bibliográfica

AROCHA RODULFO, J. I. Sedentarism, a disease from xxi century. Clínica e Investigación en Arteriosclerosis (English Edition). 2019, v. 31, n. 5, p. 233-240.

BRASIL, M. da S. Guia de atividade física para a população brasileira. Eletrônica. 1ª. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

DUNSTAN, David W. et al. Sit less and move more for cardiovascular health: emerging insights and opportunities. Nature Reviews Cardiology, v. 18, n. 9, p. 637-648, 2021.

GUTHOLD, Regina et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. The lancet global health, v. 6, n. 10, p. e1077-e1086, 2018.

JUNG, Laura; MARQUES, Alexandre; KALINOSKI, Angélica. Barreiras e facilitadores para a atividade física das pessoas com déficit intelectual. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 22, n. 4, p. 362-372, 2017.

NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas da et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. Revista brasileira de medicina do esporte, v. 5, p. 207-211, 1999.

VAN ALPHEN, Helena JM et al. Older adults with dementia are sedentary for most of the day. PloS one, v. 11, n. 3, p. e0152457, 2016.
WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020.



SBG
G

SBGGRIO