

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!

COMPORTAMENTO
SEDENTÁRIO

#COMPSED01

INATIVIDADE FÍSICA E MORTALIDADE

A inatividade física mata duas vezes mais do que a obesidade

Um estudo conduzido pela Universidade de Cambridge acompanhou 334 161 pessoas de 10 países diferentes, ao longo de 12 anos, concluindo que a inatividade física pode, teoricamente, ser responsável por um número de mortes duas vezes superior às que são provocadas por obesidade.

Em 2008 morreram aproximadamente 9,2 milhões de adultos na Europa. Se generalizarmos os resultados deste estudo à população europeia, poderíamos afirmar que **se eliminássemos a inatividade física na Europa, as taxas de mortalidade nesse ano desceriam cerca de 7,5 %, ou seja, menos 676 mil mortes, enquanto que eliminar a obesidade reduziria a mortalidade em apenas 3,6 %.**

Fazer mais atividade física não diminui o risco de mortalidade de igual forma em todas as pessoas:

- A redução do risco de mortalidade pelo aumento dos níveis de atividade física foi mais acentuada nas pessoas com peso normal;
- A redução do risco de mortalidade pelo aumento dos níveis de atividade física foi bastante mais acentuada nas pessoas categorizadas como inativas ou moderadamente inativas, independentemente da sua adiposidade.

Este último ponto reforça que **os maiores benefícios ocorrem na passagem de uma situação de insuficientemente ativo para moderadamente inativo, ou de moderadamente inativo para a categoria seguinte.** Existem benefícios adicionais através do aumento do volume e da intensidade da atividade física até certo ponto, sendo que a partir de determinado nível esta relação passa a ter uma menor variação.

Este estudo concluiu que para passar de uma categoria para a seguinte (por exemplo, de uma situação de inativo para uma situação moderadamente inativo) seria necessário um aumento do dispêndio calórico diário entre 90



a 110 kcal. Este aumento do dispêndio energético pode ser conseguido, por exemplo, através de uma **caminhada rápida de 20 minutos por dia**, o que é menos do que as atuais recomendações diárias para a atividade física de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa.

Vinte minutos de atividade física, o equivalente a uma caminhada rápida, é algo possível de incluir em qualquer trajeto para o trabalho, em intervalos de almoço, ou à noite, em vez de ver televisão, sugeriu o investigador principal deste estudo em entrevista à BBC.

Apenas 20 minutos de caminhada rápida poderão contribuir para **a redução do risco de morte prematura entre 16 e 30 % junto de pessoas inativas.** Apesar de 20 minutos fazerem esta grande diferença, devemos aspirar a fazer mais já que a atividade física contribui com inúmeros benefícios e deve ser uma parte importante do dia-a-dia de cada um. **Todos os adultos devem fazer pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana, em sessões de pelo menos 10 minutos consecutivos.**

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



COMPORTAMENTO
SEDENTÁRIO

#COMPSED01

Aumente os seus níveis de atividade física! Siga algumas das nossas sugestões:

1. Substitua o elevador pela escada;
2. Teve uma pausa no trabalho? Não traga o café para a secretária. Prefira bebê-lo enquanto faz uma pequena caminhada de 10 minutos;
3. Prefira caminhar: reserve alguns minutos para fazer uma caminhada na rua, ou até mesmo dentro do local de trabalho. Desça dois andares e volte a subi-los pela escada;
4. Tome a iniciativa de fazer algumas tarefas domésticas;
5. Sempre que se deslocar para um sítio próximo de casa ou do trabalho, prefira deixar o carro à porta e ir a pé ou de bicicleta.
6. Em vez de lavar o carro nos pontos de lavagem automática opte pela lavagem manual;
7. Seja diferente da maioria: prefira subir escadas fixas a deixar-se levar pelas rolantes;
8. Estacione o carro num local um pouco mais longe do seu destino e faça o resto a pé;
9. Saia duas paragens antes daquela que seria suposto e faça o resto a pé;
10. Se tiver cão, leve-o a passear e acompanhe-o na corrida quando ele quiser correr.



INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25733647>