

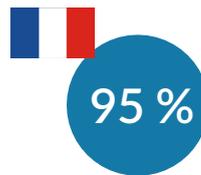
MEXEMO-NOS O SUFICIENTE?

Documento produzido no âmbito da parceria entre: **BNP Paribas Cardif e Hospital Universitário de Rouen-Normandie**
[Para quaisquer questões: nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

A **atividade física** regular é essencial para a saúde, independentemente da sua idade, peso ou estado de saúde. Ajuda a manter a massa muscular e contribui para uma **boa saúde física e mental**. Pelo contrário, uma **atividade física insuficiente e um estilo de vida** sedentário **umentam o risco de várias patologias**, incluindo doenças cardiovasculares. O sedentarismo é um dos principais fatores de risco de mortalidade associado a doenças não transmissíveis.



dos adultos em todo o mundo não são suficientemente ativos



da população francesa adulta exposta a um risco para a saúde devido à falta de atividade física



tempo médio de sedentarismo por dia

Nesta newsletter, damos-lhe a oportunidade de **saber mais sobre a atividade física e o sedentarismo** e os seus **efeitos na saúde**, bem como **dicas sobre como ser mais ativo** (cf. guia de dicas: como se mexer mais» na última página).

Definições

◆ **Atividade física:**

A OMS (Organização Mundial de Saúde) define a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que exija um gasto de energia. Por outras palavras, todos os movimentos que fazemos durante o dia para nos deslocarmos, fazermos as tarefas domésticas ou irmos às compras...



◆ **Sedentarismo:**

Oposto à atividade física, representa o tempo passado sentado ou deitado (excluindo o sono e as refeições) durante o qual os movimentos do corpo são reduzidos ao mínimo.



◆ **Atividade desportiva:**

Exercícios físicos, individuais ou coletivos, que seguem um conjunto de regras e podem ser praticados com ou sem estrutura (ténis, natação, dança, futebol, etc.).



Recomendações

Para os adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos, a OMS recomenda:

 Pelo menos **2h30**
a 5 h
de atividades de resistência de **intensidade moderada**

 Pelo menos **1h25**
a 2h30
de atividades de resistência de **alta intensidade** por semana

ou

 Pelo menos **2**
uma vez por semana
de atividades de fortalecimento muscular de **intensidade moderada ou elevada**



LIMITAR 
o tempo sedentário

SUBSTITUIR
o tempo sedentário por mais atividade física de qualquer tipo



A atividade física pode ser definida como de intensidade ligeira, moderada ou elevada, consoante os efeitos que tem no corpo:

Intensidade Ligeira

- Respiração quase normal, sem falta de ar
- Sem aumento da frequência cardíaca
- Sem transpiração

Por exemplo: caminhar, passear o cão, lavar a louça, passar a ferro, limpar o pó, fazer bricolage, regar, deslocar pequenos objetos, etc.



Intensidade Moderada

- Falta de ar moderada: consegue conversar
- Pouca transpiração
- Aceleração significativa do ritmo cardíaco

Por exemplo: andar a passo rápido, dançar, jardinagem, trabalhos domésticos, andar de bicicleta, subir escadas, nadar, jogar ténis, etc.



Intensidade Elevada

- Falta de ar acentuada: dificuldade em conversar
- Transpiração abundante
- Aceleração acentuada do ritmo cardíaco

Por exemplo: correr, subir escadas rapidamente, deslocar cargas pesadas, nadar rapidamente, andar de bicicleta, desporto de competição, etc.

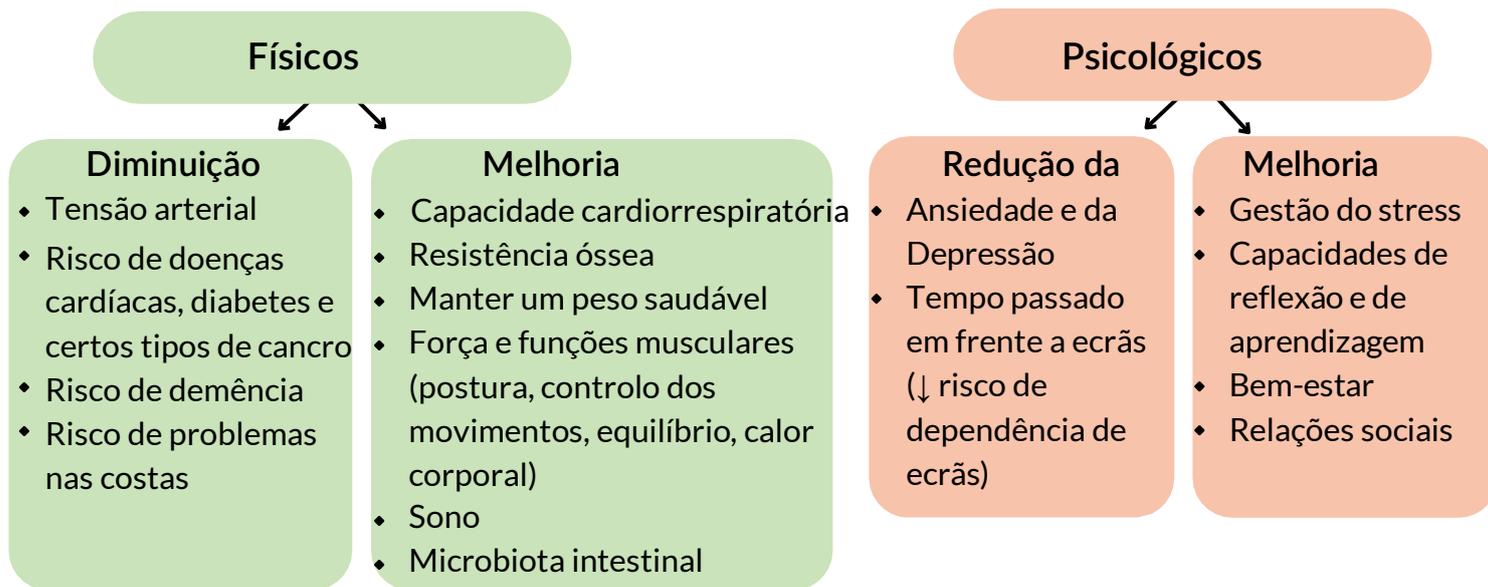


Porquê mexer-se?

A atividade física regular (cf. recomendações acima) é benéfica para todos! Pode ser integrada na **gestão de muitas doenças crónicas**, uma vez que contribui para **uma melhor saúde física e mental** e pode ajudar a melhorar os sintomas; por vezes, pode ser considerada como uma terapia.



Eis alguns dos benefícios da atividade física regular:



É importante salientar que um estilo de vida sedentário acarreta o risco oposto. Ser suficientemente ativo fisicamente não significa ter um nível de sedentarismo reduzido.



Estudos identificaram uma relação direta entre os comportamentos **sedentários** e a incidência de **doenças cardiovasculares**, **diabetes de tipo 2** e certos tipos de **cancro**, como o cancro do endométrio, do cólon e do pulmão. Além disso, o risco de mortalidade aumenta proporcionalmente ao tempo de sedentarismo. Daí a **importância de aumentar a atividade física, mas também de reduzir o sedentarismo**.
→ Encontre dicas sobre como ser mais ativo no guia no final desta newsletter.

Hiperatividade física

A **hiperatividade física** (ou atividade física excessiva) ocorre quando a atividade física é praticada **de forma obsessiva** e **excessiva** e tem um impacto negativo na qualidade de vida e nas atividades diárias.

Neste caso, o objetivo da atividade física já não é cuidar da saúde ou divertir-se, mas muitas vezes controlar o peso e/ou alterar a silhueta. Torna-se então **prejudicial para a saúde**.



Na verdade, a **hiperatividade física** é problemática e pode contribuir para o aparecimento ou para a continuação de um **distúrbio alimentar**.. É frequentemente observada em pacientes que sofrem de um distúrbio alimentar de tipo restritivo ou bulímico ([para mais informações sobre distúrbios alimentares, consultar o site NutriActis](#)). Esta **hiperatividade** está, por exemplo, associada a uma diminuição da autoestima e, pelo contrário, a um aumento da preocupação com o corpo, da restrição alimentar, da depressão, da ansiedade, da fadiga, etc.

Conclusão

Deve aumentar a sua **atividade física** e reduzir o seu **sedentarismo** para garantir o **bom funcionamento do seu corpo** e **reduzir o risco de certas patologias**. No entanto, deve continuar a ser um momento de **prazer** que lhe permite **cuidar de si e da sua saúde**. Se a atividade física sair deste contexto e se tornar **excessiva**, torna-se problemática e pode ter consequências graves para a saúde.



Para obter dicas sobre como aumentar o seu nível de atividade física e reduzir o seu sedentarismo, não hesite em consultar o guia abaixo.

Pode até imprimi-lo e colocá-lo num local visível (frigorífico, posto de trabalho, etc.)

Guia de dicas: como se mexer mais?

Algumas dicas para aumentar a sua atividade física:

1- Encontrar uma atividade física de que goste

- Elabore uma lista das atividades disponíveis perto de si (Câmara Municipal/Internet).
- Pense em praticar atividade física em casa: recorra à Internet / aplicações móveis



2- Estabelecer pequenos

- Defina objetivos exequíveis adaptados aos seus desejos, à sua personalidade e à sua situação
- Utilize o método **SMART**:
 - **Específico**: que atividade quero fazer?
 - **Mensurável**: quanto e com que frequência?
 - **Alcançável**: como é que o vou fazer?
 - **Realista**: consigo fazê-lo?
 - **Tempo**: quando é que o vou fazer?

3- Promover a atividade física ao seu ritmo

- Comece suavemente e aumente gradualmente a duração e/ou a intensidade do seu esforço
- Acima de tudo, não se esqueça de

4- Manter a sua atividade física

- Mudar de hábitos leva tempo, seja paciente!
- Lembre-se regularmente das suas razões para se mexer mais e dos benefícios que isso traz!
- Se tiver dificuldade em atingir os seus objetivos, reajuste-os e, acima de tudo, seja gentil consigo próprio!

Experimente estas dicas para diminuir o seu sedentarismo e manter-se dinâmico todos os dias:

Utilizar as escadas sempre que possível



Privilegiar as deslocações a pé ou de bicicleta



Sair 1 paragem de autocarro/metro antes



Sentado, levantar os pés do chão durante 15 segundos.



Alongar várias vezes por dia, sentado ou de pé.



Definir um alarme para se lembrar de se levantar de 2 em 2 horas em casa e no trabalho



Caminhar durante 10 a 15 minutos durante a pausa para o



Fazer chamadas em pé



Podem acrescentar dicas a esta lista, adicionando os seus próprios post-it!

Referências

- Amélie. L'exercice physique recommandé au quotidien et la lutte contre la sédentarité.2024.<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien>
- ANSES. Manque d'activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique.2022.<https://www.anses.fr/fr/content/manque-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-exc%C3%A8s-de-s%C3%A9dentarit%C3%A9-une-priorit%C3%A9-de-sant%C3%A9-publique#:~:text=En%20France%2C%20plus%20d'un,et%20de%20morbidit%C3%A9%20plus%20%C3%A9lev%C3%A9s>.
- DiPietro, L., Buchner, D. M., Marquez, D. X., Pate, R. R., Pescatello, L. S., & Whitt-Glover, M. C. (2019). New scientific basis for the 2018 U.S. Physical Activity Guidelines. *Journal of sport and health science*, 8(3), 197–200. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.03.007>
- Dittmer, N., Jacobi, C., & Voderholzer, U. (2018). Compulsive exercise in eating disorders: proposal for a definition and a clinical assessment. *Journal of eating disorders*, 6, 42. <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0219-x>
- Duclos, M. (2021). Épidémiologie et effets sur la morbi-mortalité de l'activité physique et de la sédentarité dans la population générale. *Revue du Rhumatisme Monographies*, 88(3), 177-182
- Rizk, M., Mattar, L., Kern, L., Berthoz, S., Duclos, J., Viltart, O., & Godart, N. (2020). Physical Activity in Eating Disorders: A Systematic Review. *Nutrients*, 12(1), 183. <https://doi.org/10.3390/nu12010183>
- WHO. Activité physique.2022.<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> • WHO. Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité: en un coup d'œil.2020. <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886>