

NÓS NOS MOVIMENTAMOS O SUFICIENTE?

Documento produzido na parceria entre: **BNP Paribas Cardif e Hospital Universitário de Rouen-Normandie**
Em caso de dúvida, envie e-mail para: 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 **aumentam o risco de várias patologias**, incluindo doenças cardiovasculares. O sedentarismo é um dos principais fatores de risco de mortalidade associado a doenças não transmissíveis.



1/4

dos adultos em
todo o mundo não
são
suficientemente
ativos



95%

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



7h

tempo médio de
sedentarismo por dia

Nesta newsletter, damos a você a oportunidade de **saber mais sobre atividade física e sedentarismo** e seus **efeitos na saúde**, bem como **dicas sobre como ser mais ativo** (consulte o guia de dicas: como se movimentar 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**. Em outras palavras, todos os movimentos que fazemos durante o dia para nos deslocarmos, fazermos as tarefas domésticas ou irmos às compras, etc.



♦ **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 esportiva:**

Exercícios físicos, individuais ou coletivos, que seguem um conjunto de **regras** e podem ser praticados com ou sem estrutura (tênis, 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

ou

**Pelo menos
1h25
a 2h30**



de atividades de
resistência de
alta intensidade
por semana



**Pelo
2
uma vez por
semana**



de atividades de
fortalecimento
muscular de

LIMITAR

o tempo sedentário



SUBSTITUIR

o tempo sedentário por
mais atividade física de
qualquer tipo



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

Intensidade Leve

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

Por exemplo: caminhar, passear com o cachorro, lavar a louça, passar roupa, tirar pó, fazer bricolagem, regar plantas, deslocar pequenos objetos, etc.



Intensidade Moderada

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

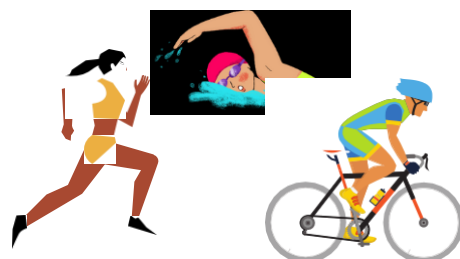
Por exemplo: andar a passo rápido, dançar, fazer jardinagem, fazer trabalhos domésticos, andar de bicicleta, subir escadas, nadar, jogar tênis, etc.



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, esportes de competição, etc.

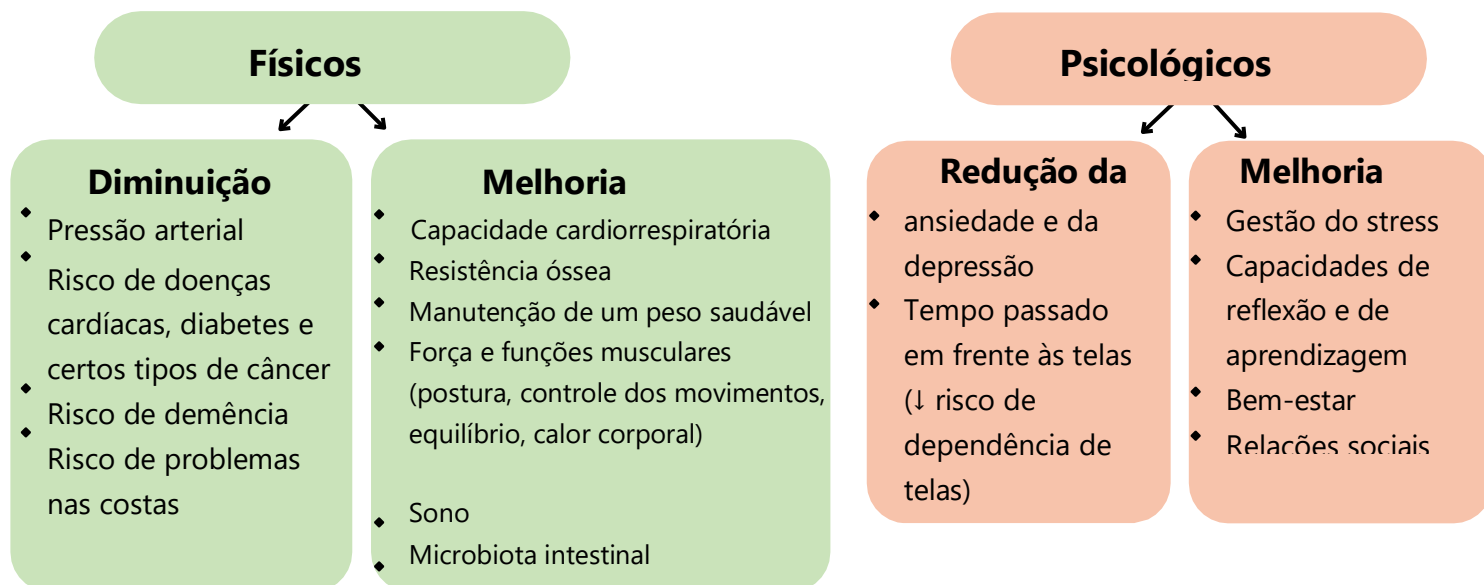


Por que movimentar-se?

A atividade física regular (conforme as recomendações acima) é benéfica para todos! Pode ser integrada na **gestão de muitas doenças crônicas**, uma vez que contribui para **melhoria da saúde física e mental** e pode ajudar a melhorar os sintomas. Às vezes, pode ser considerada até 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 **câncer**, como o câncer 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.

Nesse 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 **transtorno alimentar**. É frequentemente observada em pacientes que sofrem de um transtorno alimentar de tipo restritivo ou bulímico ([para mais informações sobre transtornos alimentares, consulte o site NutriActis](#)). A **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

Você 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, isso 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, consulte o guia abaixo.

Você pode imprimir-lo e colocá-lo num local visível (geladeira, posto de trabalho, etc.)

Guia de dicas: como se mexer mais?

Algumas dicas para aumentar a sua atividade física:

1-Encontre uma atividade física de que goste

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



2-Estabeleça pequenos

- Defina objetivos exequíveis adaptados aos seus desejos, à sua personalidade e à sua situação
- Utilize o método **EMART**:
 - **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-Promova a atividade física ao seu ritmo

- Comece levemente e aumente gradualmente a duração e/ou a intensidade do seu esforço. Acima de tudo, não se esqueça de acreditar em si!

4- Mantenha a sua atividade física

- Mudar de hábitos leva tempo, seja paciente!
- Lembre-se regularmente das suas razões para se movimentar 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 essas dicas para diminuir o seu sedentarismo e manter-se dinâmico todos os

Utilize as escadas sempre que possível



Privilegie os deslocamentos a pé ou de bicicleta



Desça 1 ponto de ônibus/metrô antes



Sentado, levante os pés do chão durante 15 segundos.



Alongue-se várias vezes por dia, sentado ou de pé.



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



Caminhe por 10 a 15 minutos durante a pausa para o almoço



Faça chamadas em pé



Você pode 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>