As consequências do sedentarismo

A prática regular de atividades físicas, uma alimentação regrada e o controle do nível de estresse, são as principais orientações da **Organização Mundial de Saúde** para uma vida saudável.

Esses cuidados podem tanto prevenir doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, obesidade e cardiopatias, como controlar as já existentes, evitando o agravamento e melhorando a qualidade de vida.

E se, para algumas pessoas a falta de tempo era a desculpa para o sedentarismo, o argumento caiu por terra com a pandemia do coronavírus. Principalmente porque as comorbidades são fatores de risco para a doença.

Isolamento social

O isolamento social nos deu até mais tempo do que estamos acostumados. Ficar em casa- para quem pode- tornou-se um desafio e, para os que já não tinha hábitos saudáveis, ficou mais difícil se mexer e controlar a dieta.

Para muita gente falta motivação, mas investir em uma atividade física é importante não só para manter a saúde do corpo, mas também da mente.

Tendo em vista tal importância, neste artigo vamos explorar alguns aspectos do sedentarismo e as consequências que ele pode trazer para o organismo!

Sedentarismo

O sedentarismo é a falta ou redução da atividade física diária, relacionada ao estilo de vida do indivíduo. Segundo a OMS, é considerado o 4º maior fator de risco da mortalidade no mundo.

Dos 1,3 milhões de óbitos, em 2017, no Brasil, 34.273 mil estão relacionados às doenças como o diabetes, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

A Vigitel 2019 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), do Ministério da Saúde, mostra um cenário nada animador.

O levantamento-que traça o perfil dos brasileiros em relação às doenças crônicas-mostrou que 7,4% tem diabetes, 24,5% tem hipertensão e; 20,3% estão obesos.

Hipertensão arterial

A falta de uma prática esportiva pode contribuir também para a elevação da pressão arterial, a hipertensão. Isso porque gera um efeito cascata com outras doenças.

Sobrepeso, obesidade, elevação dos triglicerídeos, redução do HDL, aumento da circunferência abdominal, síndrome metabólica e resistência à insulina, culminam na elevação ou piora da pressão arterial sistêmica.

Diabetes

Outra consequência desse comportamento pode ser a diabetes. Estima-se que mais de 12 milhões de brasileiros tenham a doença, segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes.

Entre elas está a mellitus tipo 2. O tipo de diabetes é o mais comum por estar ligado diretamente aos hábitos e estilo de vida moderna.

Obesidade

Assim como as demais comorbidades, oferece risco à saúde de um modo geral. É caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no tecido adiposo.

A doença crônico-degenerativa e inflamatória, diferente do que muitos pensam, não é provocada pela preguiça de fazer exercício ou uma alimentação desregrada, mas por vários fatores.

Entre os quais estão hormonais, genéticos, metabólicos e psicológicos. Por isso é ainda mais importante manter uma rotina saudável e vigilante.

Coronavírus

Além de monitorar as doenças crônicas, pelo risco que elas oferecem à saúde de um modo geral, agora

é preciso reforçar os cuidados já que essas comorbidades são fatores de risco para o coronavírus.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), pacientes com condições crônicas pré-existentes apresentam formas mais graves da Covid-19.

Dois estudos recentes- na França e nos EUA- apontaram a comorbidade como a que mais leva os pacientes à internação, sendo que a inflamação é responsável pelas complicações.

No estudo francês, do Instituto Lille Pasteur, 124 pessoas internadas com Covid-19 foram avaliadas de 27 de fevereiro a 5 de abril de 2020. Os resultados mostraram que 47,6% eram obesas. e 28,2% tinham obesidade grave.

Entre os analisados, 85 pacientes (68,6% do total) utilizaram ventilação mecânica, sendo que a proporção foi maior entre os obesos graves (85,7%).

Já a investigação de 4.103 pacientes pela Universidade de Nova York, encontrou 44,6% cardíacos, 39,8%, obesos, e 31,8%, diabéticos.

Do total, 51,3% (2.104) foram acompanhados em casa e 48,7% (1.999) precisaram ser internados.

A conclusão do estudo é que o IMC alto era a principal causa de internação e necessidade de ventilação mecânica. As lesões provocadas pelas inflamações formavam coágulos, que culminavam em trombose e embolia pulmonar.

Dicas para superar o sedentarismo

Se você nunca gostou de atividade física, a boa notícia é que, mesmo com as academias fechadas, a tecnologia ajuda nessa tarefa que para alguns não é muito agradável.

No celular ou no computador, o que não falta é opção. Há muitos aplicativos para iniciantes ou mesmo para quem já fazia alguma atividade, vídeo aulas com modalidades para todos os gostos e idades.

Vários profissionais também estão atendendo à distância. O acompanhamento é essencial, principalmente para quem é ou “está” sedentário durante o isolamento social.

A dica é escolher alguma coisa que você goste. Os exercícios com o peso do corpo, por exemplo, são

simples e podem ser feitos com o que temos em casa.

Envelhecimento saudável

Com o passar dos anos o autocuidado torna-se cada vez mais importante, principalmente para quem tem alguma doença crônica, muito comum na população idosa.

Para manter a qualidade de vida, é preciso controlar essas enfermidades e manter-se ativo é uma das formas de fazer isso. Estudos mostram que idosos ativos vivem melhor, com autonomia e independência.

Mexer o corpo, confinado ou não, traz benefícios não só para esse controle, mas também ajuda a aliviar o estresse, melhora a qualidade do sono e diminui a ansiedade em meio a essa brusca mudança de vida.

E você, o que tem feito para evitar o sedentarismo durante o isolamento social?

Texto: Luciana Cavalcante

Gostou do nosso post? Então siga a gente no Instagram!