

# SEDENTARISMO:

o que é, tipos, sintomas, relação com a saúde mental e a qualidade de vida

INFORMATIVO  
**MARÇO 2022**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Curitiba



# Índice



**01.** Introdução

**02.** Afinal, por que se preocupar com o sedentarismo?

**03.** Tipos de sedentarismo

**04.** Inatividade Física X Comportamento Sedentário

**05.** Como o sedentarismo afeta a saúde mental?

**06.** Sedentarismo e Câncer

**07.** Como combater o sedentarismo

**08.** **Mude1Hábito** e diga adeus ao sedentarismo!



Índice

# 01 **Introdução**

O dia 10 de março é o Dia Mundial de Combate ao Sedentarismo, data escolhida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para chamar a atenção da população sobre as graves consequências causadas pela falta de exercícios físicos e incentivar práticas que melhoram a qualidade de vida e previnem diversas doenças crônicas, como câncer, mal de Alzheimer, hipertensão, infarto e diabetes. Infelizmente, essas preocupações ainda não fazem parte da rotina de milhões de brasileiros que não se movimentam, literalmente, em busca de uma vida mais saudável. Por isso, nós, da Unimed Curitiba, queremos fazer um convite a você: que tal mudar um hábito ainda hoje? Acompanhe o nosso informativo sobre o sedentarismo e veja que ter uma vida em movimento pode ser mais fácil do que você imagina. Boa leitura!



# 02 **Afinal, por que se preocupar com o sedentarismo?**

Uma das principais adaptações na evolução do ser humano foi a habilidade de se locomover com menor gasto de energia quando comparado a nossos primos próximos, os chimpanzés. Isso permitiu que o Homo Sapiens conseguisse percorrer distâncias mais longas na busca de alimentos. Além disso, ao nos tornarmos bípedes, começamos a aumentar nossas atividades diárias e estima-se que há 2 milhões de anos atrás o ser humano passava entre 2 e 4 horas por dia envolvido em atividades físicas de moderada a vigorosa intensidade (caçar – incluindo correr, colher frutos, coletar objetos). Esse padrão de gasto energético elevado

diário se manteve até recentemente. Contudo, as revoluções industrial e tecnológica retiraram essas atividades de elevado gasto energético do nosso dia a dia. É como se subitamente nos fosse retirado um fator ambiental que esteve presente por centenas de milhares de anos, e ao qual nosso organismo se habituou de tal maneira, que muitas funções básicas dependessem dele, por exemplo o ciclo dia/noite. Pois bem, quando estamos sedentários, retiramos o fator ambiental “atividade física”. E isso faz muita falta!





Você se exercita? São exercícios feitos de forma regular? Faz exames regularmente? Se você respondeu não para a maioria dessas perguntas, é bom ligar o sinal de alerta! O sedentarismo é uma situação que se caracteriza pela falta de atividade física em pessoas de qualquer faixa etária. Entretanto, engana-se quem acredita que isso vale apenas para aquelas que não fazem nenhum tipo de exercício.



# 03

## Inatividade Física X Comportamento Sedentário



A partir da metade do século XX, estudos começaram a identificar a falta de exercícios como um fator negativo para a saúde. Naquele tempo, considerava-se que uma pessoa deveria praticar um mínimo de atividade física regularmente. Mais recentemente, observou-se que mesmo pessoas que praticavam exercícios físicos regulares poderiam ainda ter um risco aumentado se permanecessem muitas horas

do dia envolvidas em atividades de baixo gasto energético, como ficar sentado na frente da TV ou de uma tela de computador. Então, para diferenciar as duas situações, ambas desfavoráveis à saúde, convencionou-se chamar de:

**Inatividade física** – a situação na qual uma pessoa não realiza exercícios ou atividades físicas acima de uma quantidade mínima recomendada.

**Comportamento sedentário** – passar várias horas do dia em atividades com muito baixo gasto de energia.



# 04

## Sintomas do sedentarismo

O sedentarismo pode ser percebido através de alguns sinais que surgem como consequência da falta de atividade física, por exemplo incapacidade de realizar tarefas cotidianas (caminhar curtas distâncias, subir alguns degraus, levantar pesos leves).

Porém, é muito importante lembrar que um indivíduo sedentário pode ficar anos ou décadas sem perceber que está perdendo seu condicionamento,



já que se ele não se envolve em atividades que requeiram um gasto energético maior. Assim, quando os sinais surgirem, sua condição física já estará muito deteriorada. Ou seja, não devemos esperar pelos sinais. É importante medir regularmente a capacidade de realizar esforços das pessoas e estimulá-las a se mexerem.



# 05

## Como o sedentarismo afeta a saúde mental?

Diante da redução dos níveis de atividade física entre a população global, a Organização Mundial da Saúde (OMS) já considera que estamos vivendo uma epidemia de sedentarismo. Ou seja, a falta de exercícios é um grave problema de saúde pública, responsável por dois milhões de mortes a cada ano.

Em geral, quando pensamos nos riscos do sedentarismo para a saúde, na maioria das vezes lembramos de hipertensão, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. Mas o impacto dos hábitos sedentários na saúde mental pode ser igualmente avassalador.

A pessoa sedentária costuma apresentar problemas de autoestima e de autoimagem, depressão, aumento de ansiedade, estresse, além de um maior risco para desenvolver o mal de Alzheimer.

Isso mostra que a prática regular de atividade física pode trazer benefícios tanto para a saúde física quanto para a mental.





# 06

## Sedentarismo e Câncer

Comportamento sedentário e inatividade física também estão associados a um maior risco de desenvolvimento de diversos tipos de câncer, como o de mama, de cólon (intestino grosso), de esôfago, dentre vários outros.



# 07

## Como combater o sedentarismo

O nosso corpo é uma máquina perfeita, mas como toda máquina precisa de cuidados e manutenção. A dupla exercícios e boa alimentação é a base para manter o corpo funcionando de forma saudável. Mas, caso a pessoa sedentária esteja há um longo tempo sem fazer atividades, é preciso tomar alguns cuidados ao decidir mudar de vida. Em primeiro lugar é importante ir ao médico para que seja

feito um check-up. Isso pode identificar a presença de alguma doença e avaliar quais modalidades de atividade física são mais apropriadas e em qual intensidade e frequência elas devem ser realizadas.





# 08

## Mude1Hábito e diga adeus ao sedentarismo!

A mudança de hábitos é primordial para deixar o sedentarismo no passado. Por isso, para incentivar que cada vez mais pessoas façam exercícios físicos, tenham uma alimentação saudável, fiquem menos tempo sentadas ou deitadas, a Unimed lançou a campanha **Mude1Hábito**. Busque por alternativas mais saudáveis no seu dia, comece devagar, mas comece! Então, lembra do nosso convite lá do começo? Que tal mudar um hábito ainda hoje? Vamos juntos!



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



 [unimedcuritiba.com.br](https://unimedcuritiba.com.br)

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

 [/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)