

Impactos provocados pelo sedentarismo no sistema cardiovascular

STELLA MARIANA FERREIRA GIOLO, SIMONE FIALHO
PEREIRA, HENRIQUE VIVIANI, PAULO ROBERTO RAMOS
ALVES, RICARDO MESQUITA DE FREITAS, MARIA DEL CARMEN
REBECA NARRO FORNO, ANA LUCIA FENAMOR PAIVA, ERIKA
ROBERTA KOCH FRIAS e ANDRE T EVANGELISTA

Clínica Médica Viviani , Rio Claro , SP, BRASIL.

Segundo a American Heart Association (AHA), o sedentarismo, assim como a hipertensão, a dislipidemia, o tabagismo e a obesidade, é um risco cardiovascular significativo, já que contribui diretamente para o aumento do índice de massa corporal (IMC). A falta de AF pode, portanto, desencadear fatores de risco cardiovascular, impactando, principalmente, indivíduos com estilo de vida sedentário superior a cinco horas diárias. O sedentarismo, neste caso, corresponde a qualquer comportamento que promova um gasto energético inferior a 1,5 equivalente metabólico de tarefa (MET).

Importante auxiliar na reversão deste quadro, a AF, comprovadamente, ajuda manter a pressão arterial sob controle, além de melhorar o perfil lipídico do sangue e aumentar a sensibilidade à insulina. Sua prática regular tem revelado menor incidência de acidentes vasculares encefálicos (AVE) e redução dos fatores de risco mencionados. De forma geral, os principais benefícios da AF na saúde cardiovascular são:

- Aumento do limiar de exercício para angina;
- Controle da hipercolesterolemia, hipertensão, diabetes;
- Melhora na capacidade de realizar atividades diárias;
- Redução da dependência de drogas cardíacas e
- Melhora na capacidade de recuperação pós-ataque cardíaco ou pós-cirurgia.

A AF também diminui o risco de mortalidade prematura em geral e decorrente de cardiopatia isquêmica e hipertensão.

RESUMO

O sedentarismo e altos índices de IMS mostram-se positivamente correlacionados com a prevalência de doenças cardiovasculares (DCV). A prática de atividade física (AF) é importante componente da prevenção das DCV. Revisão de literatura com amostras da população de diversos países aponta que a prática recorrente de AF reduz o risco de acidentes cardiovasculares e os respectivos índices de letalidade. Dessa forma, estratégias para a adoção populacional em larga escala de AF frequente tem importante peso na saúde pública.