



EXERCÍCIO: ATIVIDADE FÍSICA DE INTENSIDADE MODERADA

Natália Cristina de Oliveira Vargas e Silva¹

Nos próximos anos, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) serão a principal causa de morte em qualquer região do mundo (TOEBES et al., 2017). Devido à sua etiologia já bem elucidada, essas doenças vêm sendo denominadas de doenças do estilo de vida (PAPPACHAN, 2011), e seu crescimento em proporções assustadoras já é conhecido por pandemia das doenças do estilo de vida (TOEBES et al., 2017).

A edição número 1 do volume 4 da *LifeStyle Journal* trouxe em seu editorial uma importante publicação acerca da prevenção de DCNT por meio de um estilo de vida saudável (SLAVÍČEK et al., 2008). Os autores propõem oito hábitos saudáveis de estilo de vida, e o primeiro deles (Nutrition: low-fat, low-energy lacto-ovo-vegetarian diet) foi abordado na ocasião. O segundo (Exercise: light physical training) será abordado neste número da *LifeStyle*.

Ser fisicamente ativo é essencial para uma boa saúde, mas melhor que isso é ter também uma boa aptidão física (LU et al., 2017). Isso pode ser conseguido com 30 ou mais minutos de atividade física diária, em intensidade moderada, preferencialmente ao ar livre (SLAVÍČEK et al., 2008).

.....

¹ Doutora em Ciências Médicas pela USP. Docente e pesquisadora do Mestrado em Promoção da Saúde e da graduação em Educação Física e Fisioterapia do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp). E-mail: natalia.silva@unasp.edu.br

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a inclusão do exercício físico nos momentos de lazer, como meio de transporte, no trabalho, em casa e também na forma de exercícios planejados, no contexto diário, familiar e comunitário (WHO, 2011). Para aumentar a aptidão física e reduzir o risco de DCNT, são recomendados 150 minutos de exercício aeróbico em intensidade moderada ao longo da semana, ou pelo menos 75 minutos em intensidade vigorosa. Exercícios de fortalecimento muscular devem ser realizados duas ou mais vezes por semana (WHO, 2011).

Apesar dos inúmeros benefícios conferidos pela prática regular de exercício físico, entre 30% a 50% das pessoas é sedentária (O'KEEFE et al., 2016). As intervenções de prevenção e controle das DCNT devem focar nos hábitos modificáveis de estilo de vida. O exercício está entre os quatro hábitos modificáveis de maior relevância, que incluem também a dieta e o uso de tabaco e álcool (SINGH et al., 2017). Estimativas dão conta de que, das mortes por DCNT ocorridas em 2015, aproximadamente 1,6 milhão pode ser atribuída à falta de exercício físico (FOROUZANFAR et al., 2015).

Mudanças no estilo de vida sem farmacoterapia associada podem, no mínimo, reduzir os fatores de risco para DCNT (SLAVÍČEK et al., 2008), e devem ser implementadas tão cedo quanto possível no contexto da prevenção (SINGH et al., 2017). O próximo editorial tratará do consumo de água (Water: consumption of spring water and hydrotherapy), outro aspecto de suma importância para a manutenção de um estilo de vida saudável.

Referências

FOROUZANFAR, M.H. et al. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2015: a systematic analysis for the global burden of disease study 2015. **The Lancet**, v. 388, n. 10.053, p. 1.659-1.724, 2015.

LU, Z.; WOO, J.; KWOK, T. The effect of physical activity and cardiorespiratory fitness on all-cause mortality in Hong Kong chinese older people. **The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences**, 2017. Disponível em: <<http://bit.ly/2oJmJx5>>. Acesso em: 12 set. 2017.

O'KEEFE, E.L. et al. Lifestyle choices fuel epidemics of diabetes and cardiovascular disease among Asian Indians. **Progress in Cardiovascular Diseases**, v. 59, n. 5, p. 5005-5013, 2016.

PAPPACHAN, M.J. Increasing prevalence of lifestyle diseases: high time for action. **The Indian Journal of Medical Research**, v. 134, p. 143-145, 2011.

SINGH, A. et al. Impact of school policies on non-communicable disease risk factors - a systematic review. **BMC Public Health**, v. 17, n. 1, p. 292, 2017.

SLAVÍČEK, J. et al. Lifestyle decreases risk factors for cardiovascular diseases. **Central European Journal of Public Health**, v. 16, n. 4, p. 161-164, 2008.

TOEBES, B. et al. Curbing the lifestyle disease pandemic: making progress on an interdisciplinary research agenda for law and policy interventions. **BMC International Health and Human Rights**, v. 17, n. 1, p. 25, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Recommendations on Physical Activity for Health: 18-64 years old**. Disponível em: <<http://bit.ly/2xvImOu>>. Acesso em: 21 de nov. 2017.