

O comportamento sedentário é o novo tabagismo?



Is sedentary behaviour the new tobacco?

AUTHOR'S

Gregore I Mielke^{1,2}

1 Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, Brasil.

2 School of Human Movement and Nutrition Sciences, University of Queensland, Brisbane, Australia.

CORRESPONDING

Grégoire I Mielke

g.ivenmielke@uq.edu.au

Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Universidade Federal de Pelotas. Rua Marechal Deodoro 1160 – 3º andar. Pelotas, RS, Brasil. CEP: 96020-220.

DOI

10.12820/rbafs.v.22n5p419-21



Copyright: This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License®, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original author and source are credited.

Não! Definitivamente, não. Antes de questionar ou sugerir o comportamento sedentário como o novo tabagismo, deveríamos fazer uma outra pergunta: “o comportamento sedentário é um novo fator de risco para a saúde e seus efeitos são independentes da prática de atividade física?” Nesse caso, considerando o atual estado-da-arte, a resposta seria um inconclusivo “talvez”.

Especialmente nos últimos 15 anos, tem sido observado um substancial aumento nas publicações sobre “sedentarismo” – o comportamento sedentário – definido como atividades que são realizadas na posição sentada e que não aumentam o dispêndio energético acima dos níveis de repouso ($\leq 1,5$ equivalentes metabólicos; METs)¹. Os estudos nessa área tiveram um aumento expressivo quando uma nova concepção do conceito de “sedentarismo” foi proposta. Historicamente, as pesquisas na área de atividade física e saúde classificavam como sedentários os indivíduos que não atingiam uma quantidade mínima de prática de atividade física. Com a evolução dos métodos de pesquisa em atividade física, especialmente por meio do uso de acelerômetros, se percebeu que uma importante parcela do dia de um indivíduo, despendido em tempo sedentário ou atividades de intensidade leve, era negligenciado quando se avaliava a prática de atividade física moderada a vigorosa de uma pessoa, e que essas atividades poderiam estar associadas com desfechos de saúde. Assim, um indivíduo poderia ser fisicamente ativo (atingindo as recomendações de atividade física para a saúde) e mesmo assim passar muito tempo em comportamento sedentário, sendo o comportamento sedentário e a inatividade física duas classes de comportamentos que com determinantes e consequências para a saúde distintos.

Desde então, uma série de estudos foram conduzidos e dados foram reanalisados para mostrar que pessoas que passavam muito tempo em comportamento sedentário tinham maiores taxas de mortalidade e piores desfechos de saúde²⁻³. De forma interessante, as evidências sugeriam que tais efeitos eram independentes da prática regular de atividade física. A empolgação foi tanta que se chegou a apontar a cadeira como o novo mal do século, comparar o comportamento sedentário com o tabagismo e deixar a atividade física como algo secundário.

Uma análise crítica desse cenário se faz necessária. Especialmente, nessa área de pesquisa, temos pouco mais de 15 anos de evidências, algo recente quando comparado ao tempo, volume e qualidade de evidências que colocaram a atividade física na agenda da saúde pública⁴. Grande parte dos estudos que levantaram a hipótese do comportamento sedentário como um fator de risco, são provenientes de investigações conduzidas em países de renda alta e que investigaram o tempo de televisão como um marcador do comportamento sedentário^{2-3,5}. Os estudos que investigaram as conse-

quências para a saúde do comportamento sedentário e mediram o tempo de televisão como um indicador de comportamento sedentário, de uma forma geral, encontram medidas de efeito das associações de maior magnitude quando comparados aos estudos que mediram o tempo sentado. Isso levanta a discussão sobre qual é a real relação causa-efeito entre o tempo sentado e os desfechos de saúde. Seria a posição sentada e os longos períodos de inatividade muscular o problema – plausibilidade biológica –, ou seria o ambiente e outros comportamentos que estão associados ao hábito de assistir televisão um importante fator de confusão das associações? Se o tempo sentado e o tempo de televisão capturam o mesmo comportamento, devia-se esperar medidas de efeito com magnitudes similares. Além do mais, quando se afirma que os efeitos do comportamento sedentário são *independentes* da atividade física, ainda existe muito suporte baseado em estudos que usaram o ajuste estatístico para os níveis de atividade física nas análises para verificar tal *independência*. Tal estratégia, pode não dar conta das relações complexas entre estes dois comportamentos, os quais possivelmente interagem entre si.

Em um dos principais estudos até o momento dessa temática, Ekelund e colegas⁵ analisaram a associação entre tempo sentado, tempo de televisão e risco de mortalidade por todas as causas em mais de um milhão de adultos. Os autores mostraram que, apesar do tempo sentado estar sozinho associado ao maior risco de mortalidade, quando a prática de atividade física foi considerada, houve uma atenuação considerável do risco de mortalidade entre os grupos mais ativos. Nesse estudo, não foi observado risco aumentado de mortalidade entre aqueles que reportaram passar mais de oito horas por dia sentado, mas que praticavam, em média, pelo menos uma hora por dia em atividades físicas moderadas (> 35,5 MET-h por semana). De fato, o tempo sentado esteve associado ao risco de mortalidade apenas entre grupos que despenderam menos de 35,5 MET-h por semana em atividades físicas (equivalente a 60-75 minutos por dia de atividades físicas de intensidade moderada). Ainda, pessoas que sentavam mais de oito horas por dia, mas praticavam atividade física, tinham um risco de mortalidade menor quando comparados aqueles que sentavam menos de quatro horas diárias e não faziam atividade física (<2,5 MET-h por semana em atividades físicas). Esses achados sugerem que a prática de atividade física parece atenuar e até eliminar o aumento no risco de mortalidade por todas

as causas associado ao excesso de tempo sentado. Cabe salientar, que o volume de atividade física sugerido a eliminar os efeitos negativos do tempo sedentário (em torno de uma hora diária em atividades moderadas), atualmente é atingido por uma pequena parcela da população.

Ainda não temos evidências conclusivas a ponto de marcar o comportamento sedentário ou o tempo sentado como um fator de risco para a saúde que seja independente da atividade física. Tal fato exige cautela na hora de alarmar que a cadeira está nos matando e que isso deve ser uma prioridade em termos de saúde pública. É necessário quantificar de forma mais concreta o real impacto do tempo sedentário como fator de risco a saúde e na carga de doenças a nível populacional antes de criar recomendações e advertir que o comportamento sedentário – ou a cadeira – é o novo cigarro. Num estudo conduzido por Rezende e colaboradores⁶ foi estimado que excesso de tempo sentado (> 3 horas/dia) foi responsável por 3,8% das mortes por todas as causas. Isso é praticamente a metade do impacto da inatividade física na carga de mortalidade por todas as causas. Ainda, os benefícios de se eliminar o tempo sentado, em termos de ganhos na expectativa de vida (em média 0,23 anos) são muito menores do que eliminar a inatividade física (0,68 anos), a obesidade (0,73 anos para mulheres e 0,98 para homens) ou diminuir o tabagismo (2,4 anos em homens e 1 ano em mulheres)⁴.

Cabe também destacar que, em termos de pesquisa na área, é necessário avançar nos estudos que mostrem as relações do tempo sedentário com outros desfechos em saúde, especialmente desfechos intermediários, como indicadores de composição corporal e perfil metabólico. Embora ainda seja possível defender que há um efeito associado com o tempo sentado, o combate a doenças crônicas não transmissíveis, não parece ser tão simples quanto apenas atribuir uma nova culpa as pessoas (“você, além de tudo, passa muito tempo sentado”) e aconselhar a população a levantar da cadeira. É fundamental continuar focando na promoção da atividade física, especialmente, frente as mudanças na sociedade, onde o passar sentado é algo intrínseco ao cotidiano. Promover a prática de atividade física de forma que esta seja algo agradável e com sentido para o indivíduo parece ser mais importante do que diminuir o comportamento sedentário. Para isso, é fundamental compreender que um conjunto de ações devem ser realizadas através de mudanças macro, as quais incluem mudanças sociais, ambientais e políticas para que de fato tenham

impactos substanciais nos níveis populacionais de atividade física e/ou na redução do tempo sedentário.

Conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflito de interesses.

Referências

1. Sedentary Behaviour Research Network. Letter to the Editor: Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours”. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2012;37:540-42.
2. Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee. Geneva 2010. Access in 10/01/2018 http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf.
3. Stamatakis E, Hamer M, Dunstan DW. Screen-based entertainment time, all-cause mortality, and cardiovascular events: population-based study with ongoing mortality and hospital events follow-up. *J Am Coll Cardiol*. 2011;57:292-9.
4. Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Med Sci Sports Exerc*. 2009;41:998-1005.
5. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*. 2016;388(10051):1302-10.
6. Rezende LFM, Sá TH, Mielke GI, Viscondi JYK, Rey-López JP, Garcia LMT. All-Cause Mortality Attributable to Sitting Time: Analysis of 54 Countries Worldwide. *Am J Prev Med*. 2016;51(2):253-63.

Recebido: 27/09/2017

Aprovado: 11/10/2017

Como citar este artigo:

Mielke GI. O comportamento sedentário é o novo tabagismo? *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2017; 22(5):419-21. DOI: 10.12820/rbafs.v.22n5p419-21.