

Desempene! Médicos alertam sobre os danos causados no corpo pelo sedentarismo agravado na pandemia

<https://oglobo.globo.com/saude/bem-estar/desempene-medicos-alertam-sobre-os-danos-causados-no-corpo-pelo-sedentarismo-agravado-na-pandemia-25144147>

Ana Lucia Azevedo

Insone numa noite fria de julho, a arquiteta carioca Juliana Souza se viu tomada por um desejo incontrolável. Era ínfima a distância até ele, um alvo sem ambição. Parecia fácil. Mas a meta exigia flexionar as articulações enrijecidas das pernas fracas e sustentar o corpo numa coluna em permanente dor. Um sofrimento de antemão fadado à decepção, já que os braços, tão travados quanto as pernas, não esticavam o necessário.

A missão era alcançar o fundo do armário sob a pia da cozinha onde Juliana, de 44 anos, pretendia pegar uma panela para fazer pipoca, objeto do seu desejo. Mas, com a atividade física reduzida a níveis pouco coisa acima do zero e a gula e a inatividade alçadas à estratosfera durante um ano e meio de pandemia de Covid-19, Juliana, que passara a trabalhar em casa e se entregou à preguiça, se viu como a pipoca que queria comer: pouco saudável. Após cair sentada em frente ao armário da cozinha com a panela na mão, ela se deu conta de que precisava, literalmente, se mexer.

Prostrada no chão de sua cozinha, empenada, Juliana não estava só. A pandemia de Covid-19 piorou o que já era grave: o sedentarismo no Brasil. Segundo o IBGE, 40,3% dos brasileiros eram sedentários antes da pandemia. E 74% estavam acima do peso, de acordo com o Ministério da Saúde.

Dados do Projeto Convid — uma parceria entre a Fiocruz, a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) — mostram que 62% dos 44.062 entrevistados deixaram de fazer qualquer tipo de exercício desde o início da pandemia.

No Brasil, os que praticam exercícios propriamente ditos ainda são poucos. Estima-se que apenas 4% dos brasileiros façam exercícios físicos com regularidade, diz o professor de educação física Guto Ferrari, da academia Velox.

Uma pesquisa da marca esportiva Asics, com 812 pessoas e média de idade de 42 anos, mostrou que 40% diminuíram a frequência da prática de atividade física, embora 97% concordem que ela melhora a saúde física e mental.

O problema de Juliana e de milhões de outros brasileiros, porém, vai muito além da falta de exercícios físicos. Uma pesquisa da Universidade Estadual de São Paulo (Unesp), publicada na revista científica *Frontiers of Endocrinology*, mostrou que na pandemia 30% das pessoas reduziram toda a atividade física, não apenas os exercícios, mas as atividades cotidianas, como caminhar para ir ao trabalho ou ao banco e subir escadas.

E o tempo de tela, aquele que se passa sentado ou deitado na frente da TV, do computador e do smartphone, aumentou três horas, em média. Vale lembrar que o tempo médio gasto com telas já era acima de seis horas. O estudo da Unesp sugere que a diminuição da atividade causará um aumento mundial de 11,1 milhão de novos casos de diabetes do tipo 2 e 1,7 milhão de mortes.

— A volta à atividade física, mesmo em casa, e a recuperação de níveis básicos de condicionamento é uma urgência nacional — destaca o principal autor do estudo, Emmanuel Gomes Ciolac, professor do Departamento de Educação Física da Unesp, em Bauru. 'É preciso sentir o esforço ou não adianta'

Qualquer movimento importa, adverte a Organização Mundial da Saúde (OMS). As atividades do dia a dia treinam o corpo para manter o mínimo funcional, explica o professor de educação física da equipe Filhos do Vento Ricardo Sartorato, que trabalha na reabilitação de gente com dificuldades para executar trivialidades, como carregar sacolas de supermercado, e que arfa para dar uma volta no quarteirão ou pegar uma criança no colo.

Há pessoas de meia idade com dificuldade até para descer escadas porque perderam força e equilíbrio.

— Muita gente já estava no limite, e agora sente os efeitos na saúde e na autonomia. Tudo ficou mais difícil. O básico é se mexer por mais tempo, preservar a força. O corpo humano evoluiu para andar e precisa do movimento — frisa Sartorato.

A pesquisadora Carla Batista, da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (USP), chama a atenção para a autoindulgência que deixou muita gente na cama.

— Se as pessoas realmente tivessem feito mais atividades domésticas, talvez nem estivessem tão mal. O problema é que elas não fizeram na intensidade que deveriam. É preciso sentir o esforço ou não adianta — salienta ela.

Teste de sentar-levantar

O teste parte de uma escala de **5 pontos**. Escore composto: **0 a 10**.

SENTAR (5 pontos)



LEVANTAR (5 pontos)



PERDA DE PONTOS

A pessoa perde **um ponto** para cada apoio (mãos e joelhos) que usa para se levantar ou sentar. Perde também **meio ponto** por desequilíbrio.



O GLOBO

Envelhecimento precoce

Considerado um dos mais experientes especialistas em medicina do exercício do país, Claudio Gil Araújo resalta que a redução da atividade física na pandemia produziu uma epidemia de insuficiência física.

— Não é mais sedentarismo. É imobilidade, com impacto na vida das pessoas e a saúde coletiva, com mais casos de lesões, dificuldades na vida sexual, além de problemas cardíacos e metabólicos. A diminuição da aptidão física causa envelhecimento precoce — adverte Araújo, diretor da Clínica de Medicina do Exercício (Clinimex).

Ele é o criador do mais aplicado teste de avaliação da aptidão física, o de sentar e levantar. O teste mede a capacidade dos quatro componentes não aeróbicos da aptidão física: força/potência, equilíbrio, composição corporal (relação de massa muscular e gordura) e flexibilidade.

Consiste basicamente em se sentar e levantar do chão com o menor número de apoios possível. Parece fácil, mas se tornou uma final olímpica de salto com vara para os empenados na pandemia.

O Brasil não tem estatísticas de quantas pessoas tiveram redução na força devido à inatividade. Mas uma pesquisa da Sociedade de Fisioterapia e Esporte da Inglaterra revelou que um terço dos ingleses disseram terem ficados mais fracos.

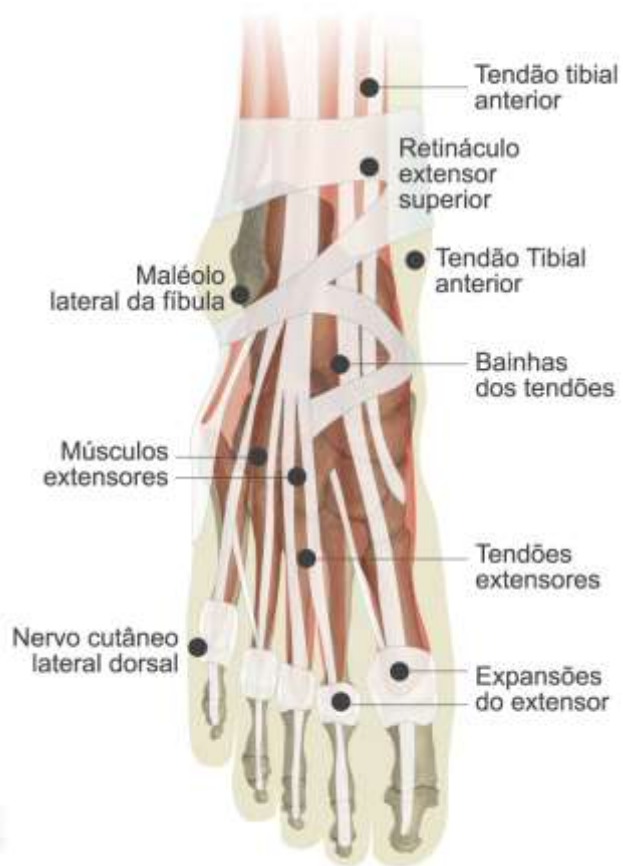
Base boa

Os pés são os principais amortecedores do corpo. Para sustentar toda a carga da estrutura física, parada ou em movimento, eles têm uma estrutura extremamente complexa

118 ligamentos	32 músculos
33 articulações	26 ossos



A estrutura do pé



O GLOBO

Pandemia não pode mais ser usada como desculpa, diz fisiatra

A perda de massa muscular se chama sarcopenia, que significa pobreza da carne. A sarcopenia faz parte do processo natural de envelhecimento, mas foi acelerada pela falta de atividade física básica no último ano e meio, enfatiza o fisiatra Claudio Cardoni, coordenador de medicina dos esportes olímpicos do Flamengo.

Ele diz que as pessoas devem manter os cuidados de distanciamento, mas não podem mais negligenciar a atividade física e usar a pandemia como desculpa.

— Quase todo mundo ficou desorganizado, e muita gente, principalmente em 2020, não saía para nada, mas também não fazia exercícios compensatórios em casa ou fazia errado e sem rotina — acrescenta Cardone.



A coordenadora da química da PUC Gisele Birman Tonietto, de 56 anos, conseguiu ficar mais em forma na pandemia, treinando no prédio onde mora, com o treinador Ricardo Sartorato
Foto: Márcia Foletto / Agência O Globo

Christiano Cinelli, coordenador de Medicina do Esporte do Instituto D'or de Pesquisa e Ensino (IDOR), lembra que a atividade física já é considerada um sinal vital, assim como pressão arterial, por exemplo. Mas no Brasil uma em cada quatro pessoas é totalmente sedentária, não caminha para o trabalho, não sobe escadas, nada. A redução de mobilidade da pandemia levou muita gente à quase imobilidade, porque as pessoas não entenderam que precisariam se movimentar de alguma forma em casa, lamenta Cinelli.

No consultório dele aumentam a cada dia os casos de lesões por enfraquecimento muscular. Há quem tenha saído de uma clausura pandêmica direto para um campo de futebol de fim de semana e colhido em vez de gols lesões em joelho, ombro, tornozelo.

Ele cita o caso de ator de TV de 45 anos, em boa forma física antes da pandemia, e que resolveu mudar os móveis da casa de lugar, embora tenha passado meses sem atividade física. O resultado foi uma ruptura do bíceps que necessitou de correção cirúrgica.

Outro paciente, um homem de 42 anos praticante de jiu-jitsu, foi fazer um jogo de dança com a filha na sala, caiu e quebrou o pé. Como tantos outros, ele havia perdido a força e a mobilidade e não percebera.

Quinze dias sem atividades já produzem efeitos negativos

Numa prova de que a vida está cheia de injustiças, em média, um período de uma semana a 15 dias com redução ou ausência de atividade já começa a ter efeitos negativos sob a aptidão física. A capacidade cardiorrespiratória costuma ser a primeira a diminuir. Em cerca de oito semanas, uma pessoa que corria volta à estaca zero de condicionamento, diz Ricardo Sartorato.

A perda de força se faz sentir em média após 15 dias. A redução de flexibilidade um pouco depois e o equilíbrio ainda resiste um pouco mais. Guto Ferrari diz que após um mês de inatividade a perda geral de condicionamento é evidente.

Segundo Claudio Cardoni, os membros inferiores foram os que mais perderam função na pandemia porque a locomoção ficou comprometida. Mas a coluna lombar é o epicentro do terremoto de insuficiência física que varre o país. São pequenas lesões acumuladas. Por trás de tantos problemas está o maior tempo sentado.

— Não existe sentar em posição errada. Sentar é errado — afirma Sartorato.

Teste de força dos membros inferiores



1

Sente em uma cadeira comum formando um ângulo de 90 graus com os joelhos, braços cruzados no tórax e pés alinhados com os ombros



2

Levante-se com os braços na mesma posição e os calcanhares no solo



3

Sente-se novamente na mesma posição do início

RESULTADO



30 seg.

Repita os três passos acima por **30 segundos** sem parar. O nível de aptidão física razoável pode ser considerado nos seguintes valores:

12 repetições

Para 50 anos ou mais de idade

24 repetições

Para pessoas com menos de 50 anos

O GLOBO

Isso acontece porque o corpo humano não evoluiu para sentar, essa posição tira a curvatura natural na coluna e sobrecarrega suas estruturas. Para piorar, os móveis para trabalhar em casa quase sempre são inadequados.

— O somatório da perda da atividade funcional, com mais horas sentados somado à péssima ergonomia criou um apocalipse da forma física — diz Guto Ferrari.

O risco das lesões em casa

A pandemia trouxe desafios mesmo para quem nunca foi sedentário e conhece muito bem o corpo humano. A fisioterapeuta Edilene Dias, de 39 anos, é uma corredora experiente, maratonista dos Filhos do Vento, e usou os treinos solitários, ainda de madrugada para se manter em forma. Mas as medidas de distanciamento a obrigaram a organizar os horários para cuidar dos filhos de 2 e 4 anos, trabalhar e ainda fazer exercícios.

Especialista em reabilitar as lesões alheias, Edilene foi vítima da sobrecarga do acúmulo de funções em casa, de mãe que precisa dar atenção aos filhos enquanto faz outras coisas, inclusive exercícios.

— Entrei no mundo online e fazia exercícios com aplicativos. Me exercitava com as crianças nas costas, com vassouras, essas coisas. Mas essas adaptações são perigosas. Basta uma distração e você pode se lesionar. Manter a concentração em casa é quase impossível, interfone toca, a família chama, tudo tira a atenção. O resultado foi um ombro machucado — alerta ela, que já se recuperou.

Entre especialistas em reabilitação, há unanimidade que exercícios à distância precisam ser personalizados, supervisionados e muito bem orientados por profissionais.

A retomada do corpo

Empenar é rápido, desempenar leva mais tempo, mas está ao alcance de pés e mãos. A primeira recomendação dos especialistas é calibrar as expectativas. Não adianta sair por aí e correr como se não houvesse amanhã. O resultado mais imediato será uma lesão.

O importante é seguir devagar e para sempre. Entre duas e quatro semanas de exercícios regulares já começam a aumentar a aptidão física musculoesquelética e cardiorrespiratória.

Muitos correm e pedalam atrás do prejuízo. Uma pesquisa da Strava, a maior rede de atletas do mundo, com 86 milhões de usuários (11 milhões deles no Brasil), revelou que em 2021 muita gente voltou à prática esportiva propriamente dita, principalmente ciclismo e corrida. Houve um aumento global de 128% nas atividades entre março de 2020 e março de 2021.

A empresária Carmen Iglesias, de 60 anos, parou com o ciclismo nos primeiros meses de pandemia, mas foi retornando aos poucos aos treinos na Vista Chinesa, na Floresta da Tijuca. — Sabia que na floresta, longe das pessoas e com cuidados poderia treinar em segurança. Mas a musculação fazia falta porque você perde força. Assim, fui uma das primeiras alunas a voltar à academia, assim que foram autorizadas a reabrir no início do ano — diz Carmen, em forma impecável, conquistada à custa de muito treinamento, máscara e disciplina.



A empresária Carmen Iglesias, de 60 anos, mantém a força com treinos de musculação, e muita disciplina Foto: Leo Martins / Agência O Globo

E há quem tenha até melhorado a forma na pandemia, mesmo mantendo o distanciamento social. A gerente da Central Analítica do Departamento de Química da PUC-Rio, Gisele Birman Tonietto, de 56 anos, vem de uma família dedicada ao esporte, mas jamais esteve tão forte. Ela, o marido e a filha Raquel treinaram com Sartorato numa área ao ar livre do prédio onde moram.

— Ele foi a única pessoa com quem nos encontramos durante muitos meses. Detesto musculação, mas vi que com a pandemia perderia força devido à queda da atividade. Então comecei a treinar força em casa — conta ela.

Gisele, Carmen e Edilene compartilham mais do que força física. Elas têm disciplina e força de vontade, coisa de que todo mundo precisará se quiser manter o corpo e a mente saudáveis durante e depois da pandemia, garantem especialistas.

— As pessoas precisam voltar a se mexer depressa se não querem ficar paradas para sempre.
A hora é agora — alerta Claudio Cardone.