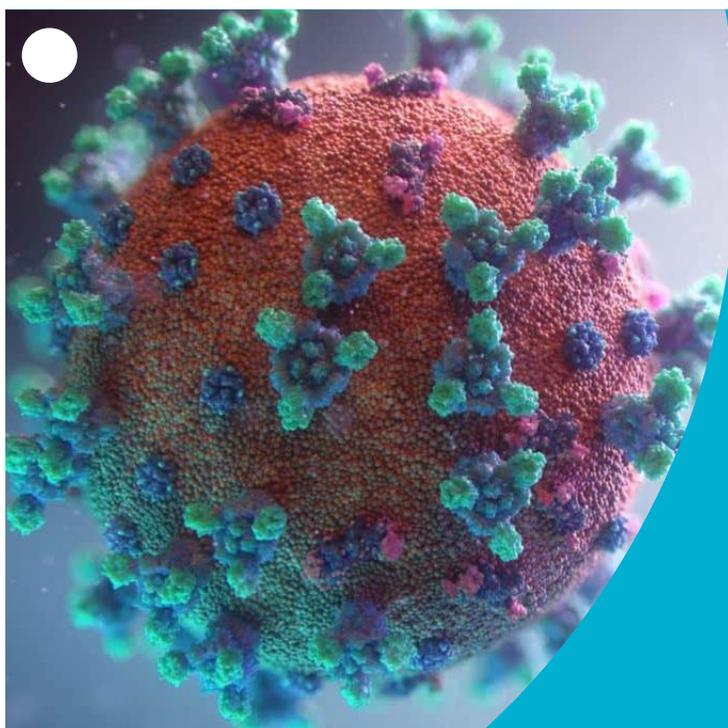


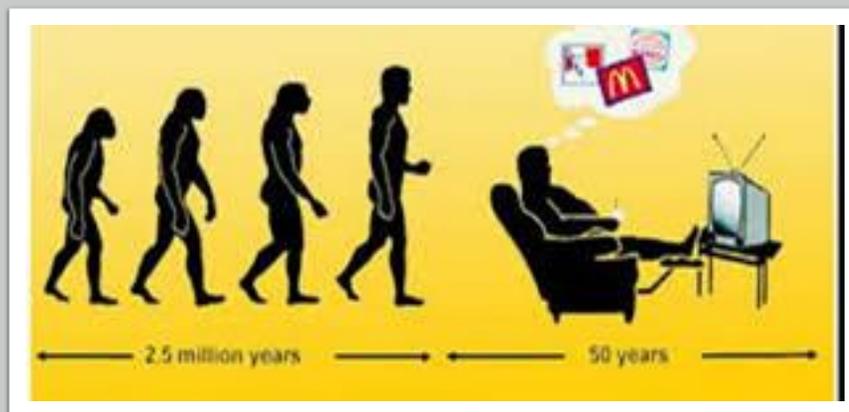
ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

Ive Renata P. Amorim



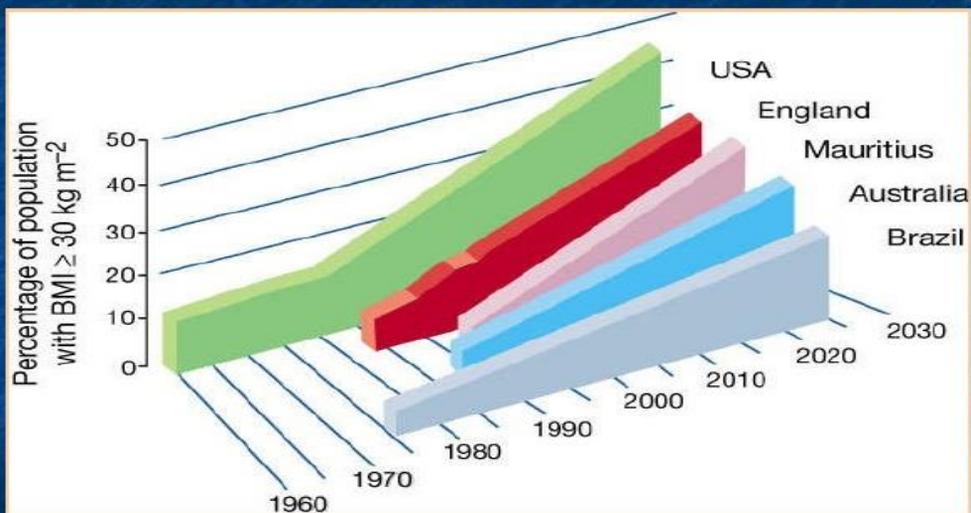
COVID-19 PANDEMIA DECRETADA

EPIDEMIA SILENCIOSA



E ASSIM CAMINHA A HUMANIDADE

EPIDEMIOLOGIA DA OBESIDADE



Fonte: International Obesity Task Force

36



PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE 2019:

1 A CADA 6 ADULTOS ESTÃO COM SOBREPESO NO BRASIL.

Confira a relação com o aumento do consumo de ultraprocessados, dados da obesidade infantil e os possíveis impactos da pandemia para estes números.



No dia 21.10.2020 foi divulgada a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019 do IBGE, que trouxe dados chocantes sobre o aumento do sobrepeso e obesidade no país.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{altura} \times \text{Altura})}$$

Catagoria	IMC	Peso Saudável equivale ao peso Normal.
Abaixo do peso	Abaixo de 18,5	
Peso normal	18,5 - 24,9	
Sobrepeso	25,0 - 29,9	
Obesidade Grau I	30,0 - 34,9	
Obesidade Grau II	35,0 - 39,9 *	
Obesidade Grau III	40,0 e acima *	

* Considera-se Obesidade Mórvida com IMC maior ou igual a 35 com co-morbidades ou maior ou igual a 40.

Exemplo de como calcular o Índice de Massa Corporal (IMC):

$$80\text{kg} / 1,80\text{m} \times 1,80\text{m} = \boxed{24,69 \text{ (Normal)}}$$

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{altura} \times \text{Altura})}$$

DOENÇA MULTIFATORIAL



Fonte: Obesity and infection - the challenge of tropical medicine (Pinto, 2015)



Depressão

Apnéia do sono

Doença arterial

Fígado gorduroso

Câncer

Incontinência

Intertrigo

Gota

Hipertensão

Insuficiência cardíaca

Refluxo

Diabetes

Doença da vesícula biliar

Infertilidade

Trombose

O sobrepeso e a obesidade estão fortemente associados ao aumento do risco de outras doenças.

(RENEHAN et. al., 2018)

Outras preocupações.

..

OBESIDADE E COVID-19

Condições de internamentos por COVID-19 nos EUA

14 Estados, Março de 2020

■ Obesidade ■ Hipertensão ■ Doença Pulmonar Crônica ■ Diabetes

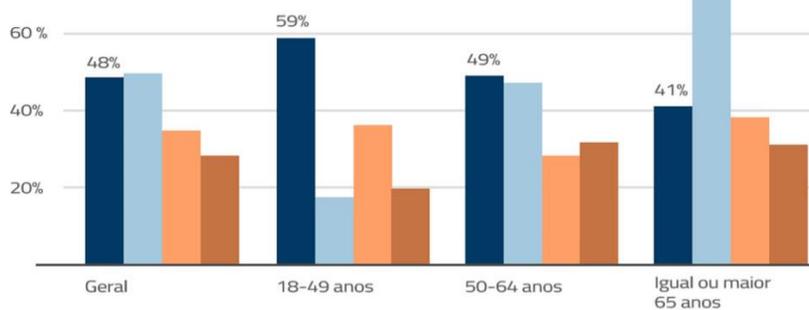


Gráfico: Maher El Chaar, MD

Fonte: Departamento de Saúde dos Estados Unidos - Centro de Controle e Prevenção de Doenças



PRECISAMOS
ADOTAR
PADRÕES MAIS
ATIVOS DE VIDA

Evidências
mostram que 6–
10% de todas as
mortes por
doenças ser
atribuídas a
inatividade física



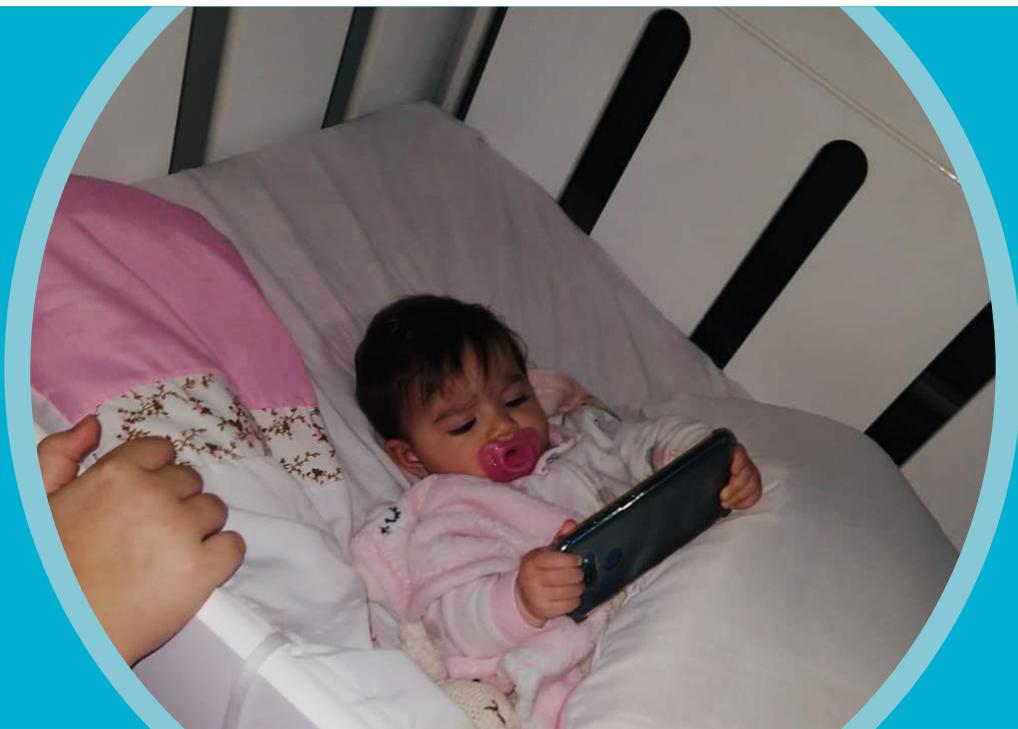
Fonte: Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet 2012



6 Horas de TV reduz a expectativa de vida em 4,8 anos

+ de 4 Horas / dia ↗ mortalidade por todas as causas

Fonte: Television Viewing Time and Mortality (Dunstan, 2010)



Assistir televisão é um dos vários comportamentos comuns que envolvem ficar sentado por muito tempo.



ATIVIDADE
FÍSICA



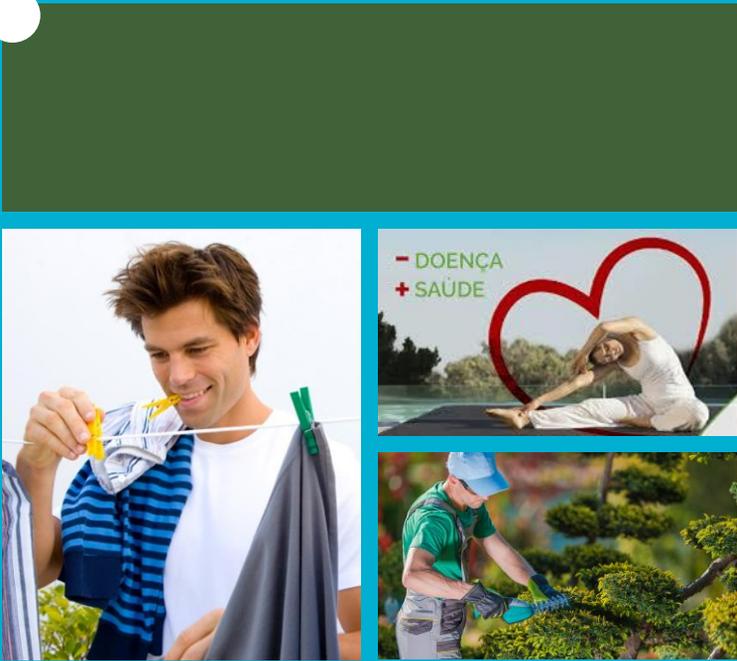
X



EXERCÍCIO FÍSICO

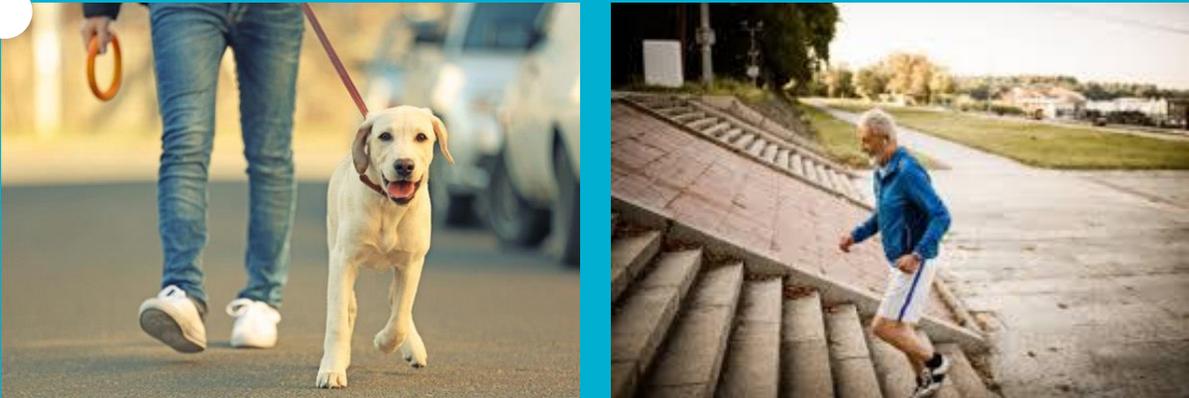


Saeidifard et al. (2018) mostrou uma média de 0,15 Kcal/min no gasto energético entre a posição sentada e a posição em pé.



- DOENÇA
+ SAÚDE

A OMS recomenda 150 minutos de **atividade física** de intensidade leve a moderada ou 75 minutos de intensidade alta por semana.



Estar atento a mudança de comportamento sedentário para um comportamento ativo. Não ficar sentado por mais de 60 minutos.



VOCÊ SABIA...

Que 30 min/dia de tempo sedentário, se substituído por 30 min / dia de atividade física de intensidade leve, diminuí o risco em 24% de mortalidade por causas cardiovasculares...

Fonte: Dohrn IM, Kwak L, Oja P, Sjöström M, Hagströmer M. Substituindo o tempo sedentário por atividade física: um acompanhamento de 15 anos de mortalidade em uma coorte nacional . 2018.

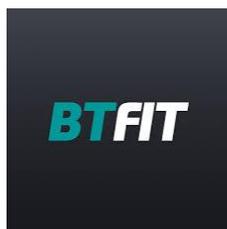


O uso de smartwatch e rastreadores de atividade física tem se mostrado factível e eficaz na redução do tempo sedentário



Fonte: Hickey AM, Freedson PS. Utilidade dos rastreadores de atividade física do consumidor como ferramenta de intervenção na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares . 2016.

● 6 apps para fazer atividade física em casa



AULAS GRATUITAS DE
DANÇA, FUNCIONAL,
ABDOMINAIS E PILATES



RUNTASTIC - EXERCICIO NA RUA
PROGRAMA DE CORRIDA PARA
INICIANTES



7 MINUTE WORKOUT -
EXERCÍCIOS DE FÁCIL
EXECUÇÃO - 12
EXERCÍCIOS DE 30
SEGUNDOS COM
INTERVALO DE 10
SEGUNDOS.



NIKE TRAINING CLUB
É POSSÍVEL
PERSONALIZAR O TREINO
(MMSS, MMI, ABDOMEN)



PARA QUEM GOSTA DE
SE EXERCITAR, 30 A 60
MINUTOS DE TREINO
INTENSO



DO SOFÁ PARA 5 KM
IDEAL PARA SEDENTÁRIOS
QUE QUEREM COMEÇAR A
CORRER



RESUMINDO

- DIMINUA O TEMPO SENTADO;
- FAÇA CAMINHADAS NO TEMPO DE ORAÇÃO;
- REGUE PLANTAS, PENDURE ROUPAS NO VARAL...
- LEVE O SEU PET PARA PASSEAR, E SEUS FILHOS PARA UMA ATIVIDADE DE LAZER QUE TENHA MOVIMENTAÇÃO;
- UTILIZE UM APP PARA DESENVOLVER ALGUM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS QUE LHE DÊ PRAZER, COMO DANÇAR, HITT, EXERCÍCIOS FUNCIONAIS, ALOGAMENTOS, DENTRE OUTROS.

ADOTE UM ESTILO DE VIDA MAIS ATIVO



*Já fez sua
atividade física
hoje?*