

## ***Inatividade física e doenças cardiovasculares***

Neste breve texto irei compartilhar com vocês sobre a grande contribuição da inatividade física, também conhecida como sedentarismo, para o surgimento e agravamento de doenças cardiovasculares. A doença arterial coronariana, o acidente vascular cerebral e o infarto agudo do miocárdio são exemplos de doenças cardiovasculares. A inatividade física per se é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares, sobretudo por diminuir a capacidade física do indivíduo, além de contribuir fortemente para o surgimento de outros fatores de risco importantes como hipertensão arterial, diabetes, colesterol e triglicérides aumentados. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte dentre as doenças crônicas não transmissíveis no mundo. Tratar as doenças cardiovasculares tem sido bastante oneroso para os cofres públicos e formas de prevenir e tratar de maneira não-farmacológica, ou seja, sem a utilização de medicamentos, torna-se uma alternativa bastante eficaz e com bom custo-benefício.

Em tempos de pandemia este importante fator de risco, a inatividade física, ganha ainda mais destaque e importância, já que devido as restrições impostas à sociedade por conta do Coronavírus as pessoas já consideradas sedentárias, ou seja, aquelas com baixo gasto metabólico, tornaram-se ainda mais inativas devido sobretudo a restrição de locomoção. Com isso, o agravamento de fatores de risco para as doenças cardiovasculares aumentou e a doença cardiovascular naqueles que já tinham predisposição apareceu.

O exercício físico realizado de forma crônica, ou seja, ao longo dos anos é capaz de reduzir a placa aterosclerótica, aquela gordura que se acumula nas artérias do coração e causa a doença arterial coronariana e que pode levar a pessoa a ter o infarto. Além disso, o exercício físico faz controle e manutenção da pressão arterial, da glicemia e do colesterol. Também auxilia no controle de dores, fraqueza musculoesquelética e na melhora do sistema imunológico tão importante para os portadores de doenças cardiovasculares.

O hábito de se exercitar, se movimentar, se mexer é um grande passo no combate não só ao sedentarismo, mas também para um melhor controle de outros fatores de risco. A atual diretriz da OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbia moderada a vigorosa por semana para adultos sem doenças prévias e também com doenças cardiovasculares (o ideal é fazer de 30 a 60 minutos por dia, pelo menos 5 vezes por semana). Importante reforçar que a recomendação para crianças e adolescentes fica na média de 60 minutos por dia. Entretanto, atualmente, qualquer passo conta. O coração e outros componentes do sistema cardiovascular irão agradecer quando ficarmos menos tempo sentados ou deitados e nos tornarmos mais ativos. Tanto a atividade física de lazer como o exercício físico supervisionado são ótimas estratégias, o importante é encontrar alguma atividade que você gosta e sinta prazer em realizar. Comece hoje a se exercitar, não deixe para amanhã, pois qualquer tempo em movimento conta. *Movimento é vida!!!*