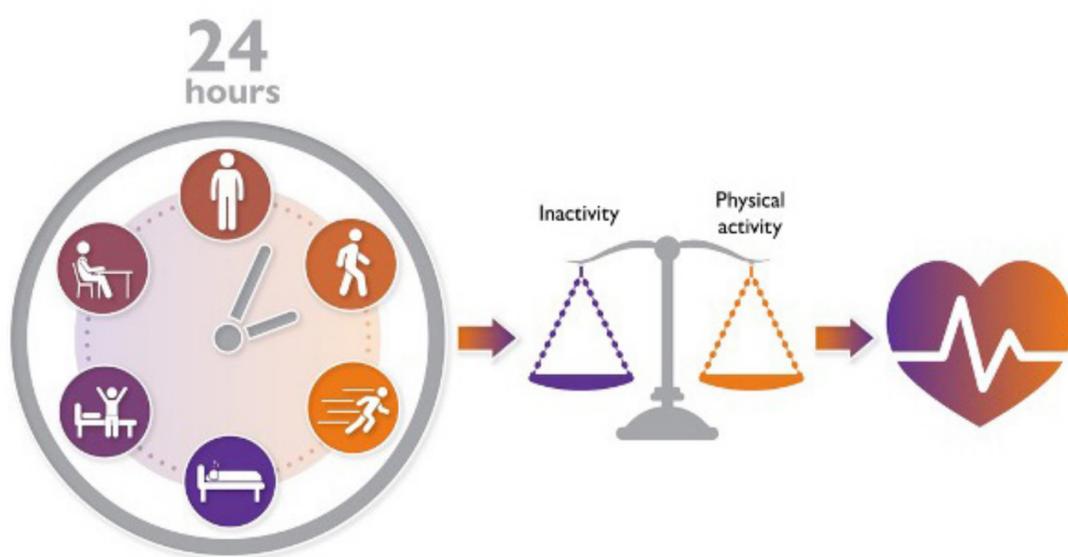




ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Publicação do *Jornal Europeu de Cardiologia*:
“Equilibrando nosso dia para a saúde do coração” (2024)

Uma recente publicação no *European Heart Journal* trouxe importantes *insights* sobre como nossos hábitos diários de movimento impactam a saúde cardíaca e metabólica. Analisando dados de seis estudos com mais de 15.000 participantes em cinco países, os pesquisadores constataram que **pequenos aumentos na atividade física de intensidade moderada a vigorosa podem ter impacto significativo na saúde cardiometabólica**. Por outro lado, o comportamento sedentário demonstrou associações adversas no que se refere aos resultados, independentemente da duração.



Além disso, o estudo destacou que ao permanecer em pé e realizar atividades físicas leves, também houve efeitos benéficos para a saúde do coração. No entanto, esses benefícios só foram observados após mudanças significativas na quantidade de tempo dedicada a essas atividades. Por outro lado, o comportamento sedentário foi identificado como o principal fator adverso, independentemente da quantidade de tempo dedicado a ele.

Essas novas perspectivas ressaltam a importância de equilibrar o tempo dedicado a atividades físicas e momentos de descanso ao longo do dia para manter uma boa saúde cardiometabólica. **Priorizar um estilo de vida mais ativo, com mais tempo dedicado à atividade física e menos tempo sedentário, pode ser fundamental para melhorar e manter a saúde do coração e do metabolismo a longo prazo.** Essa pesquisa oferece *insights* valiosos que podem **ajudar as pessoas a fazerem escolhas conscientes sobre o seu estilo de vida em prol da saúde do coração.**

Study sample

FIREA, DPhacto, BCS70, NES, DE MAASTRICHT STUDIE, ProPASS, Australian Longitudinal Study on Women's Health

6 cohort studies, 5 countries, 15000+ participants

Key variables

Thigh-worn measured, 5 movement behaviours

Adiposity, lipids and HbA1c (6 outcomes)

BMI, HDL, LDL

Key findings

1. There was a clear hierarchy of behaviours that was associated with better cardiometabolic outcomes

2. This study estimated how outcomes could change, if time spent in one behaviour was directly replaced with time spent in another. An example of modelling the impact of reallocation on BMI:

What if you replace 30 min of...	...with...	Estimated reduction in BMI (kg/m ²)
Sitting at a desk	Moderate to vigorous physical activity	-0.63 (95%CI -0.48, -0.79)
Sleeping or standing	Moderate to vigorous physical activity	-0.43 (95%CI -0.25, -0.59)
Sedentary behaviour	Moderate to vigorous physical activity	-0.40 (95%CI -0.25, -0.56)
Sedentary behaviour	Light intensity physical activity	-0.15 (95%CI 0.05, -0.34)

Pergunta Chave: Como o comportamento do movimento (sono, comportamento sedentário, ficar em pé, vários níveis de atividade de intensidade), ao longo do período de 24 horas, está associado aos resultados cardiometabólicos?

Principal Descoberta: Dados transversais, medidos por dispositivos de seis estudos, mostraram uma clara hierarquia de comportamentos de movimento favoráveis ao longo das 24 horas. **A redistribuição do tempo do comportamento sedentário para a atividade física de intensidade moderada a vigorosa foi a mais fortemente associada a resultados cardiometabólicos mais saudáveis.**

Mensagem Final: As análises de dados composicionais revelam uma hierarquia distinta de comportamentos. Os benefícios teóricos da realocação dos comportamentos físicos exigem mudanças substanciais na atividade diária.