



Pílulas  
de  
Saúde



Mútua

## SEDENTARISMO X COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

As principais diretrizes internacionais, como as da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da *American Heart Association* (AHA), além das recomendações da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), convergem em um ponto crucial: não basta apenas cumprir o treino do dia, é fundamental reduzir o comportamento sedentário em toda a rotina.

Uma pessoa pode se exercitar por 60 minutos, mas se passar o restante do dia sentada, trabalhando, dirigindo ou em frente às telas, ainda apresentará um risco elevado para doenças cardiovasculares, distúrbios metabólicos e mortalidade precoce. É o que a ciência chama de "sedentário ativo" ou comportamento sedentário.

Nesse cenário, destaca-se o conceito de NEAT (*Non-Exercise Activity Thermogenesis*), que engloba todo o gasto energético de atividades cotidianas fora do exercício estruturado: caminhar até o carro, subir escadas, realizar tarefas domésticas ou mesmo trabalhar de pé.

Estudos comprovam que pequenas interrupções no tempo sentado, mesmo com movimentos leves, já são capazes de otimizar parâmetros metabólicos como o controle da glicemia, a circulação sanguínea e o gasto calórico total.

Portanto, a recomendação atual é clara: a saúde cardiovascular não depende de um único momento isolado na academia ou na rua. Ela é construída na soma de hábitos e na consciência de que cada movimento conta e transforma a rotina em uma aliada da longevidade.

**Dra. Renata Cardoso**  
Cardiologista