Sedentarismo na Infância e Adolescência: Riscos para a Saúde Cardiovascular e Metabólica

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Victor Henrique Do Prado De Sá Teles
Beatriz Lauer Favareto

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA | UNIDADE DE BELENZINHO

Resumo

O comportamento sedentário (SB) desempenha um papel relevante no desenvolvimento precoce de doenças cardiovasculares e metabólicas em crianças e adolescentes, estando associado ao aumento de fatores de risco como inflamação, estresse oxidativo e alterações na secreção de insulina. Com o crescimento dos casos de dislipidemia e hipertensão em jovens, o estilo de vida sedentário tem sido fortemente relacionado ao surgimento de doenças crônicas, como a hipertensão e a doença arterial coronariana.

Estudos indicam que pessoas que interrompem frequentemente o sedentarismo apresentam melhores índices cardiovasculares e metabólicos em comparação às que permanecem longos períodos sentadas. Em uma pesquisa com 111 crianças de 3 a 8 anos nos Estados Unidos, foi observada uma correlação significativa entre o tempo total de tela e a pressão arterial sistólica e diastólica. Outro estudo revelou que adolescentes que passam mais tempo assistindo à TV apresentam aumento da pressão arterial, especialmente entre os meninos.

Adicionalmente, observou-se uma relação linear entre o tempo total de sedentarismo e a pressão arterial diastólica, sendo que crianças obesas que assistem a TV por mais de quatro horas diárias têm um risco 3,3 vezes maior de desenvolver hipertensão em comparação às que assistem por menos de duas horas. O sedentarismo relacionado ao tempo de tela prolongado está associado a um aumento nos fatores de risco para doenças cardíacas e metabólicas em jovens, além de um risco 5% maior de mortalidade cardiovascular na idade adulta para aqueles que passam mais de duas horas por dia em telas digitais.

O impacto do sedentarismo sobre o sistema cardiovascular ocorre devido à redução do fluxo sanguíneo, alterações no metabolismo da glicose, e aumento dos processos inflamatórios e do estresse oxidativo, o que afeta a função vascular. Esse comportamento também leva a mudanças patológicas nas características hemodinâmicas, como aumento da resposta inflamatória, menor capacidade de oxidação de gorduras e de armazenamento muscular, e redução da sensibilidade à insulina. Esses fatores elevam a probabilidade de doenças como diabetes e hipertensão, sublinhando a necessidade de reduzir o tempo sedentário em jovens para promover uma vida mais saudável e prevenir doenças crônicas no futuro. Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável

suporte.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular