

Monitores de Atividade de pulso e sua contribuição para a Atividade Física

Quando ouvimos falar sobre a prática de atividade física, achamos que ir a academia todos os dias previne doenças. O tempo gasto sentado em atividades de lazer como, por exemplo, assistir televisão, tem sido associado ao maior risco de:

- Hipertensão
- Obesidade
- Diabetes
- Síndrome metabólica
- Doença cardíaca coronária (DCC)
- Mortalidade, especialmente devido a doenças cardiovasculares.

As calorias dos alimentos que não gastamos nas atividades físicas, propiciam o aumento de gordura no corpo. Ou seja, se não cuidarmos da ingestão calórica X prática de exercício, podemos, mesmo praticando atividade física não eliminar essa gordura.

A gordura é encontrada ao longo do corpo, concentrando-se ao redor de alguns órgãos, como rins, na camada hipodérmica da pele e na superfície do coração (gordura pericárdica).

A gordura não funciona apenas com reserva de alimentos, mas também sustenta e protege vários órgãos, tendo algumas funções importantes em nosso organismo, mas quando em excesso predis põem às doenças citadas a cima.

Um estudo recente publicado na Medicine and Science in Sport and Exercise propôs pela primeira vez a correlação independente do acúmulo de gordura corporal, visceral, intramuscular, subcutânea, intratorácica e pericárdica em pessoas ativas e em pessoas que permanecem longos períodos do dia sentadas.

O artigo destaca-se por avaliar um grande número de indivíduos diversificados (idade, sexo, raça /étnia).

O estudo demonstrou que:

- Pessoas que ficam horas sentadas em atividade de lazer foram associadas com o maior índice de gordura pericárdica e intratorácica.
- Pessoas que pratiquem atividade física foram associadas com menor acúmulo de gordura no pericárdio, intratorácica, visceral, subcutânea e área de gordura intermuscular.

Estes resultados sugerem que, a fim de reduzir o risco de doenças, as pessoas devem reduzir o tempo que passam sentadas, além de, logicamente, terem o hábito de ser fisicamente ativas.

Um novo aliado para auxiliar o controle de nossas atividades durante o dia e mensurar o comportamento do nosso gasto calórico são as pulseiras de monitoramento de atividades físicas.

Os monitores à base de acelerometria indicam o consumo, tendo a capacidade de estimar atividades físicas e gasto de energia e controlar os dados ao longo do tempo em sites da Web ou através de aplicações do telefone celular.

Em resumo:

A importância do entendimento do gasto energético durante todo o dia se faz necessário, pois 1 hora sentada não será anulada por 1 hora de atividade física.

A utilização das novas pulseiras de monitoramento é de fácil uso, custo baixo e irão proporcionar maior precisão para o tipo de atividade e estimativa do gasto de energia na mesma.

É importante direcionar a prática de atividade mediante a sua necessidade física e metabólica.

Bibliografia

- 1- Associations of Physical Activity and Sedentary Behavior with Regional Fat Deposition. BRITTA A. LARSEN¹, MATTHEW A. ALLISON¹, EUGENE KANG¹, SARAH SAAD¹, GAIL A. LAUGHLIN¹, MARIA ROSARIO G. ARANETA¹, ELIZABETH BARRETT-CONNOR¹, and CHRISTINA L. WASSEL². 0195-9131/14/4603-0520/0 MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE
- 2- Accelerometer-Based Physical Activity: Total Volume per Day and Standardized Measures. David R. Bassett¹, Richard P. Troiano², James J. McClain², and Dana L. Wolff¹. Medicine & Science in Sports & Exercise® Published ahead of Print
- 3- Validity of Consumer-Based Physical Activity Monitors. JUNG-MIN LEE¹, YOUNGWON KIM², and GREGORY J. WELK². 0195-9131/14/4609-1840/0 MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE



Dr. Leandro Gregorut Lima
Especialista em Medicina Esportiva
Membro da Associação Brasileira de Medicina Desportiva
Membro do American College of Sports Medicine
Médico da Seleção Brasileira de Handebol
www.movite.com.br