# Trabalhar sentado é um perigo

**THE ECONOMIST**
Pesquisas recomendam que sedentários sigam o exemplo de Da Vinci

WINSTON CHURCHILL sabia. Ernest Hemingway sabia. Leonardo da Vinci sabia. Todos os escritórios modernos do Vale do Silício à Escandinávia hoje também sabem: há virtude em se trabalhar de pé. E não simplesmente parado. Os escritórios mais avançados têm mesas com esteiras rolantes, que incentivam as pessoas a caminhar enquanto trabalham. Parece moda, mas tem uma base científica.

A preguiça é generalizada no mundo rico. Um típico escravo de cubículo que dirige carros e assiste à televisão teria de caminhar 19 quilômetros por dia para se equiparar aos níveis de atividade física das poucas pessoas que ainda vivem como caçadores-coletores. Embora todos os organismos tendam a conservar energia sempre que possível, crescem as evidências de que fazer isso é ruim – tão ruim que pode matá-lo.

Isso em si talvez não seja surpresa. Os ministérios da Saúde vêm perturbando as pessoas há décadas para que façam mais exercícios. O que é surpreendente é que períodos prolongados de inatividade são ruins, independentemente de quanto tempo você também passe em coisas de alto impacto oficialmente aprovadas, como correndo ou martelando em esteiras rolantes nas academias. Você também precisa, como sugerem as últimas pesquisas, de uma atividade constante de baixo nível. Esta pode ser de tão baixo nível que você poderia não considerá-la uma atividade. Até apenas ficar de pé vale, pois invoca músculos que, sentado, não trabalham. Pesquisadores traçam a história da ideia de que ficar de pé é bom para as costas até 1953, quando estudo publicado na revista *Lancet* concluiu que os cobradores de ônibus lodrinos, que passavam os dias de pé, tinham 50% menos risco de ataque cardíaco do que os motoristas.

Nos últimos anos, o interesse pelo assunto ressurgiu. Uma série de estudos epidemiológicos, todos indicando na mesma direção, convenceu Emma Wilmot, da Universidade de Leicester, na Grã-Bretanha, a realizar uma meta-análise. É uma técnica que combina diversos estudos de uma maneira estatisticamente significativa. A doutora Wilmot combinou 18 deles, cobrindo quase 800 mil pessoas, em 2012, e concluiu que os indivíduos que são menos ativos em suas vidas normais têm o dobro de probabilidade de desenvolver diabetes do que os mais ativos. Ela também descobriu que os imóveis têm duas vezes mais probabilidade de morrer de infarto e duas vezes e meia mais probabilidade de sofrer doença cardiovascular do que os mais ambulantes.



Jack Lemmon no asfixiante escritório de "Se meu apartamento falasse..."

**A correlação não é** causalidade, é claro. Mas existem outras evidências que sugerem que a inatividade realmente é culpada por esses problemas. Uma prova é a descoberta de que o ato de sentar e realizar uma tarefa – qualquer coisa, desde assistir à televisão até jogar videogame e ler – serve para aumentar a quantidade de calorias que as pessoas comem sem aumentar a quantidade que elas queimam. Por que isso acontece não está claro – assim como se os exercícios de baixo nível, como ficar de pé, dariam conta das calorias a mais.

Um conjunto diferente de estudos sugere que a simples inatividade – sem distrações como televisão ou leitura – é prejudicial por modificar o metabolismo. Em um experimento, ratos foram imobilizados durante um dia (não é fácil, os pesquisadores tiveram de suspender as pernas traseiras dos animais para mantê-los parados) e tiveram grande queda na quantidade de gorduras chamadas triglicérides absorvidas por seus músculos esqueletais. Isso significava que os triglicérides estavam disponíveis para causar problemas em outros lugares. Os níveis de lipoproteínas de alta densidade (HDL) dos ratos também caíram drasticamente. A HDL é uma maneira de embrulhar o colesterol e baixos níveis dela favorecem doenças cardíacas. Outros estudos mostraram que a atividade da lipoproteína lipase – uma enzima que regula os níveis de triglicérides e HDL – cai acentuadamente depois de apenas algumas horas de inatividade, e é acompanhada por mudanças nos níveis de atividade de mais de cem genes.

Trabalhos que enfocam pessoas em vez de animais de laboratório descobriram efeitos semelhantes. Felizmente, essa pesquisa também sugere que as mudanças podem ser revertidas por pequenas quantidades de atividade razoavelmente branda. Um estudo publicado no ano passado pelo doutor Dunstan concluiu que interromper longos períodos sentado com dois minutos de caminhada a cada 20 minutos fazia uma grande diferença. Depois de dar a seus voluntários uma refeição açucarada, ele descobriu que as pessoas que caminhavam dessa maneira tinham níveis de glicose no sangue quase 30% inferiores aos das pessoas que permaneciam sentadas. As pesquiss ainda não são conclusivas mas é apenas questão de tempo para que o primeiro processo legal de um escravo de cubículo doentio chegue aos tribunais. ●

FOTO: KOBAL/THE PICTURE DESK/AFP

*©2010 The Economist Newspaper Limited. Todos os direitos reservados. Fonte: The Economist, traduzido por CartaCapital, publicado sob licença. O artigo original, em inglês, pode ser encontrado em www.economist.com



**Consolo.** A cadeira Aeron, de Bill Stumpf e Don Chadwick, de 1994, já virou peça de museu