

ATIVIDADES FÍSICAS DOMÉSTICAS E DOENÇAS CRÔNICO-DEGENERATIVAS: PROTEÇÃO OU RISCO E DISCRIMINAÇÃO? UMA REVISÃO SISTEMÁTICA¹

Giovana Barbosa de Paiva,

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

Raphaela Feitosa Rodrigues Pinheiro,

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

Mariane Ferreira dos Santos Araújo,

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

Alexandre Palma,

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

RESUMO

A atividade física (AF) tem sido associada à prevenção de doenças. Entretanto, é importante questionar se qualquer AF, incluindo as atividades domésticas, promoveria tais consequências. O presente trabalho, através de uma revisão sistemática, objetivou verificar se a prática de AF doméstica contribui para a redução de doenças crônico-degenerativas. Foram selecionados 12 artigos e verificou-se que a prática de AF doméstica não oferece proteção e, ao contrário, pode expor ao maior risco.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico; Atividade doméstica; Saúde.

INTRODUÇÃO

A prática regular de exercícios físicos tem sido associada com a redução da ocorrência de inúmeras doenças ou agravos à saúde (WARBURTON et al., 2017). Desse modo, alguns autores têm considerado que a prática insuficiente de atividades físicas é um problema atual de saúde pública (TROST et al., 2014). E, ainda que não haja consenso, tem sido recomendado que as pessoas realizem, no mínimo, 150 minutos de atividades físicas de intensidade moderada e/ou vigorosa por semana (WARBURTON et al., 2017) ou gastem uma determinada quantidade de energia equivalente a 1000 kcal por semana (LEE et al., 2001).

Dentro dessa perspectiva, todas e quaisquer atividades físicas demandariam o aumento do gasto energético e, como consequência, poderiam resultar em redução da mortalidade

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

(STAMATAKIS et al., 2009). Contudo, alguns pesquisadores questionam se, por exemplo, a atividade física doméstica seria um importante componente associado à prevenção de doenças (MURPHY et al., 2013).

Considerando, portanto, que é preciso compreender mais profundamente a complexidade da concretização dessa prática, objetivou-se verificar se a prática de atividades físicas domésticas contribui para a redução de doenças crônico-degenerativas.

MÉTODOS

CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

A estratégia de pesquisa foi definida a partir da seguinte questão norteadora: “A prática de atividades físicas domésticas contribui para redução de doenças crônico-degenerativas?” e proposta pelos elementos do *PICO* (*Population; Intervention; Comparison; Outcomes*).

População: adultos ou idosos;

Intervenção: atividades físicas domésticas;

Comparação: ausência de atividades físicas ou outras atividades físicas.

Resultados (Outcomes): redução de doenças crônico-degenerativas.

Foram elegíveis todos os estudos observacionais que buscaram identificar os efeitos da prática de atividades físicas domésticas sobre as doenças crônico-degenerativas. Publicações como: cartas ao editor, editoriais, revisões de literatura, meta-análises, pontos de vista e relatos de casos foram excluídos.

FONTES E ESTRATÉGIAS DE BUSCA

A busca eletrônica dos estudos foi desenvolvida nas seguintes bases: *Medline/Pubmed; Scopus; Web of Science* e Portal Regional da BVS, com estratégias de busca independentes.

As referências dos artigos elegíveis também foram consultadas para seleção de algum estudo de interesse. Além disso, outros artigos já conhecidos pelos autores foram incorporados.

RESULTADOS

SELEÇÃO DOS ESTUDOS

A busca inicial conduziu a 3.778 artigos. Após as diferentes etapas, foram selecionados 12 artigos.

SÍNTESE DOS RESULTADOS

Entre todos os artigos selecionados, quatro (33,33%) apontaram que as atividades físicas domésticas contribuem para reduzir os problemas de saúde, enquanto cinco (41,66%) demonstram que as atividades físicas domésticas podem prejudicar a saúde. Dois (16,66%) estudos não encontraram associação e um (8,33%) encontrou associação em “U”. Todos os estudos são apresentados no Quadro 1.

Quadro 1. Resultados e amostra dos estudos selecionados

Referências	Amostra	Resultado
Lawlor et al. (2002)	Homens: – Mulheres: 2.341	Não foi encontrada associação
Stamatakis et al. (2007)	Homens: 6.602 Mulheres: 8.234	Não foi encontrada associação
Monda et al. (2008)	Homens: 4.708 Mulheres: 4.697	Associação inversa com o sobrepeso/obesidade
Stamatakis et al. (2009)	Homens: 6.102 Mulheres: 7.624	Associação inversa com o risco de mortalidade por todas as causas
Moayyeri et al. (2010)	Homens: 6.514 Mulheres: 8.389	Associação em forma de U entre as atividades domésticas e o risco de fratura
Murphy et al. (2013)	Homens: 1.964 Mulheres: 2.672	Associação positiva com o sobrepeso/obesidade
Wen et al. (2013)	Homens: 11.379 Mulheres: 14.122	Associação inversa com a “saúde”
Yu et al. (2013)	Homens: 1.417 Mulheres: 1.450	Associação inversa das atividades físicas pesadas com o risco de mortalidade, entre homens, mas não entre as mulheres.
Landstedt et al. (2016)	Homens: 300 Mulheres: 328	Associação inversa com a saúde mental
Huerta et al. (2016)	Homens: 14.431 Mulheres: 3.048	Associação positiva com a “saúde”
Lee et al. (2017)	Homens: – Mulheres: 253	Associação inversa com a percepção de felicidade
Adjei et al. (2018)	Homens: 5.333 Mulheres: 0.907	Para mulheres mais velhas, há associação inversa com a “saúde”

DISCUSSÃO

Em que pese a prática regular de exercícios físicos seja associada com a redução da ocorrência de inúmeras doenças ou agravos à saúde (WARBURTON et al., 2017) e que alguns pesquisadores considerem a possibilidade de as atividades físicas domésticas contribuírem para a melhoria da saúde, o presente estudo verificou que a maioria dos estudos não apontam nessa direção. Observa-se, portanto, que tal prática não oferece proteção e, ao contrário, pode expor a maior risco.

Por outro lado, é de conhecimento que a prática de atividades físicas domésticas ou as “tarefas domésticas” têm sido, ainda hoje, social e culturalmente, impostas às mulheres (HUERTA, 2016; THURSTON, 2011).

Assim, é possível compreender que essa atividade, muitas vezes atribuída como uma segunda jornada de trabalho, pode repercutir negativamente na saúde das mulheres. A divisão sexual do trabalho doméstico significa que as mulheres estão particularmente expostas a uma carga de trabalho pesada. A responsabilidade das mulheres e o desempenho das tarefas domésticas aumentam o risco para diferentes problemas de saúde e deve ser considerado uma fonte importante de prejuízo à saúde mental (LANDSTEDT et al., 2016).

Cabe destacar que a ideia de imputar as tarefas domésticas à condição feminina é histórica e se inicia desde a infância. Algumas pesquisas no Brasil têm apontado que crianças e adolescentes do sexo feminino têm assumido maior envolvimento com tais tarefas (PALMA, 2017), muito provavelmente reforçando a ideia do papel da mulher em relação aos trabalhos da casa.

Não parece à toa, portanto, que da amostra total dos doze estudos, 58% (n= 94.965) se constituiu de mulheres, enquanto 42% (n= 68.750) eram homens. Entendemos que a escolha do maior número de mulheres, a nosso ver, está em consonância com a ideia de que esse tipo de atividade física é característico de uma cultura machista que o designa ao sexo feminino. A título de comparação, verificamos que tal distribuição não ocorre com os estudos com a atividade física ocupacional. Por exemplo, Coenen et al. (2018), em revisão de literatura para verificar a associação entre a atividade física ocupacional e a mortalidade, verificaram que quinze estudos examinaram ambos os sexos, dez foram limitados a homens e um estudo somente a mulheres.



HOUSEWORK AND CHRONIC DEGENERATIVE DISEASES: PROTECTION OR RISK AND DISCRIMINATION? A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

Physical activity (PA) has been associated with disease prevention. However, it's important to question if any PA, including housework, will promote the same consequences. This study, through a systematic review, aimed to examine if the practice of domestic PA contributes to the reduction of chronic-degenerative diseases. Twelve studies were selected and it was found that the practice of housework does not offer protection and, on the contrary, may increase the risk of negative consequences.

KEYWORDS: *Housework; chronic diseases; physical activity;*

ACTIVIDADES FÍSICAS DOMÉSTICAS Y ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS: PROTECCIÓN O RIESGO Y DISCRIMINACIÓN? UNA REVISION SISTEMÁTICA

RESUMEN

La actividad física (AF) se ha asociado a la prevención de enfermedades. Sin embargo, es importante cuestionar si las actividades domésticas provocan tales consecuencias. Este trabajo, a través de una revisión sistemática, objetivó verificar si la práctica de actividades domésticas (PAD) contribuye para la reducción de enfermedades crónico-degenerativas. Fueron seleccionados 12 artículos y se ha confirmado que la PAD no ofrece protección y, al contrario, puede exponer a mayor riesgo.

PALABRAS CLAVES: *Actividad física; actividad domestica; enfermedades crónicas-degenerativas;*

REFERÊNCIAS

ADJEI, N.K.; BRAND, T. Investigating the associations between productive housework activities, sleep hours and self-reported health among elderly men and women in western industrialised countries. *BMC Public Health*, v. 18, n. 1, p. 110, 2018.

COENEN, P.; HUYSMANS, M.A.; HOLTERMANN, A.; KRAUSE, N.; Van MECHELEN, W.; STRAKER, L.M.; Van der BEEK, A.J. Do highly physically active workers die early? A systematic review with meta-analysis of data from 193696 participants. *Br J Sports Med*, London, v. 52, n. 20, p. 1320-26, oct. 2018.





CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

HUERTA, J.M.; CHIRLAQUE, M.D.; TORMO, M.J.; BUCKLAND, G.; ARDANAZ, E.; ARRIOLA, L et al. Work, household, and leisure-time physical activity and risk of mortality in the EPIC-Spain cohort. **Prev Med**, New York, v. 85, p. 106-12, apr. 2016.

LANDSTEDT, E.; HARRYSON, L.; HAMMARSTRÖM, A. Changing housework, changing health? A longitudinal analysis of how changes in housework are associated with functional somatic symptoms. **Int J Circumpolar Health**, Philadelphia, v. 75, p. 31781, 2016.

LAWLOR, D.A.; TAYLOR, M.; BEDFORD, C.; EBRAHIM, S. Is housework good for health? Levels of physical activity and factors associated with activity in elderly women. Results from the British Women's Heart and Health Study. **J Epidemiol Community Health**, London, v. 56, n. 6, p. 473-78, apr. 2002.

LEE, I.M.; SKERRETT, P.J. Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation? **Med Sci Sports Exerc**, Hagerstown, v. 33, Suppl. 6, p. S459-71, Jun. 2001.

LEE, C.F.; TANG, S.M. Relationship between housework and perceived happiness of middle-aged and older women in Taiwan-The moderating effect of health condition. **Health Care Women Int**, London, v. 38, n. 12, p. 1313-26, dec. 2017.

MURPHY, M.H.; DONNELLY, P.; BRESLIN, G.; SHIBLI, S.; NEVILL, A.M. Does doing housework keep you healthy? The contribution of domestic physical activity to meeting current recommendations for health. **BMC Public Health**, London, v. 13, p. 966, Oct. 2013.

MOAYYERI, A.; BESSON, H.; LUBEN, R.N.; WAREHAM, N.J.; KHAW, K.T. The association between physical activity in different domains of life and risk of osteoporotic fractures. **Bone**, New York, v. 47, n. 3, p. 693-700, sep. 2010.

MONDA, K.L.; ADAIR, L.S.; ZHAI, F.; POPKIN, B.M. Longitudinal relationships between occupational and domestic physical activity patterns and body weight in China. **Eur J Clin Nutr**, London, v. 62, n. 11, p. 1318-25, nov. 2008.

PALMA, A. **Como as AFES podem ser articuladas a uma abordagem multidimensional alinhada com a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável?** Movimento é vida: Atividades Físicas e Esportivas para todas as pessoas. Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano no Brasil. Background papers. Brasília: PNUD, 2017. 56 p.

STAMATAKIS, E.; HILLSDON, M.; PRIMATESTA, P. Domestic physical activity in relationship to multiple CVD risk factors. **Am J Prev Med**, Amsterdam, v. 32, n. 4, p. 320-27, apr. 2007.

STAMATAKIS, E.; HAMER, M.; LAWLOR, D.A. Physical activity, mortality, and cardiovascular disease: is domestic physical activity beneficial? The Scottish Health Survey – 1995, 1998, and 2003. **Am J Epidemiol**, Baltimore, v. 169, n. 10, p. 1191-200, May. 2009.

TROST, S.G.; BLAIR, S.N.; KHAN, K.M. Physical inactivity remains the greatest public health problem of the 21st century: evidence, improved methods and solutions using the '7



investments that work' as a framework. **Br J Sports Med**, London, v. 48, n. 3, p. 169-70, Feb. 2014.

THURSTON, R.; SHERWOOD, A.; MATTHEWS, K.A.; BLUMENTHAL, J.A. Household responsibilities, income, and ambulatory blood pressure among working men and women. **Psychosom Med**, Hagerstown, v. 73, n. 2, p. 200-5, feb-mar. 2011.

WARBURTON, D.E.R; BREDIN, S.S.D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. **Curr Opin Cardiol**, London, v. 32, n. 5, p. 541-56, Sep. 2017.

WEN, X.; LIANG, Y.; ZHU, J.; WU, T. The effects of housework on the health of retired older adults: a preliminary investigation from the Tongji-Dongfeng cohort study, China. **PLoS One**, San Francisco, v. 8, n. 3, p. e57232, mar. 2013.

YU, R.; LEUNG, J.; WOO, J. Housework reduces all-cause and cancer mortality in Chinese men. **PLoS One**, San Francisco, v. 8, n. 5, p. e61529, may. 2013.