

## Ser sedentário é não praticar exercícios?

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:15/03/2010

Mesmo sendo um assunto bastante discutido, pouco se sabe sobre o Sedentarismo, que está relacionado ao surgimento de diversas doenças, como a Obesidade...

Pollyana Rocha - Med Plan Mesmo sendo uma temática tão presente no dia a dia das pessoas, ainda falta informação sobre o Sedentarismo, como afirma a enfermeira Rochelle Rufino. "Quando se fala no assunto, as pessoas pensam logo que sedentário é quem não pratica exercícios físicos. Mas não, usar muito o controle remoto, andar menos e usar mais o carro, deixar de praticar atividades domésticas, tudo isso contribui para o sedentarismo", informa. Portanto, mesmo quem pratica atividades físicas deve estar atento, já que a vida moderna e a evolução da tecnologia impulsionam o homem para uma substituição das atividades ocupacionais que demandam gasto energético por facilidades automatizadas. Sedentarismo, portanto, não é apenas a falta, mas também a diminuição da atividade física. E o desuso dos sistemas funcionais do organismo geram, além da atrofia das fibras musculares e da perda de flexibilidade articular, o comprometimento funcional de vários órgãos. São várias as doenças que têm como relação direta o sedentarismo, como aponta a enfermeira Rochelle Rufino. Hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol, infarto do miocárdio são alguns dos exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe. O sedentarismo é considerado ainda o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças. "A cada hora que uma pessoa passa em frente à televisão, aumentam mais os riscos de ser vítima de morte súbita", informa a enfermeira. Diante de tantos problemas causados pelo sedentarismo, a melhor atitude a se tomar é evita-lo. Abaixo, veja algumas propostas que podem ser adotadas de acordo com as possibilidades de cada indivíduo: 1. Praticar atividades esportivas como andar, correr, pedalar, nadar, fazer ginástica, entre outros exercícios. Recomenda-se a realização de exercícios físicos de intensidade moderada durante 40 a 60 minutos de 3 a 5 vezes por semana; 2. Exercer as atividades físicas necessárias à vida cotidiana de maneira consciente. Este conteúdo foi acessado em 15/03/2010 do sítio: Med Plan Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor da matéria.