

Atualidade Científica**Viver sentado pode ser lesivo à saúde**

Passamos a terceira parte da vida na cama, dormindo, das 24 horas do dia, dormimos 8 para que o organismo recupere as energias físicas e mentais. Na maior parte das outras 16, estamos sentados e até se poderia dizer que em quatro quintos da vida ativa, estamos em posição de descanso. Assim, das 8.760 horas do ano, dormimos 2.910, restando-nos 5.840 para trabalho ou diversão; nestas, os que trabalham em escritórios permanecem sentados, por semana, as seguintes horas:

No escritório 40 horas; nos veículos para ida e regresso do trabalho 6 horas; em veículos para ir a compras ou diversão 4 horas; para comer 10 horas; para ver televisão ou cine, ou ler 25 horas; total 85 horas semanais ou 4.420 no ano que subtraídas de 5.840 nos deixa apenas 1.420 horas para caminhar ou praticar esportes. Mas nem sempre tal número é real o que nos permite dizer que neste mundo, é cada vez maior o número de "sentados".

No trabalho, no ônibus ou automóvel e até no cavalo estamos a maior parte do tempo sentados; nas horas de descanso, vemos televisão ou escutamos música sentados, posição na qual também estamos nas reuniões sociais e até no banheiro. Tudo seria normal se tal posição não fosse fisiologicamente nociva, pois comprime os vasos sanguíneos das nádegas e pernas, arredonda os ombros, distende os músculos estomacais e aumenta em geral a tensão do organismo.

Temos a convicção de que descansamos realmente quando sentamos na melhor poltrona e nos submergimos nas suas espumas de borracha e molas. Se pudesse queixar-se, nossa espinha diria que "embora conserve ereta sua figura, há mais pressão numas partes que em outras e os discos que integram minha estrutura se arrebentarão". A respeito, o prof. Henry L. Fefter, de cirurgia ortopédica da Universidade de Washington, diz que as poltronas produzem sobre a coluna vertebral tanta pressão como a que causa a prática de levantamento de pesos e o dobro da que exercemos quando estamos de pé.

E a análise de várias classes de assentos na Universidade de Nebraska mostrou que a maioria foi considerada defeituosa; a maior qualificação obteve o banco humilde e duro do estádio ou parque, com 88 pontos de 100 possíveis; seguiu-lhe a cadeira de secretária, com 86 pontos, enquanto a executiva esteve entre 72 e 78 e o sofá, apenas a 65; os assentos dos carros variaram segundo o desenho.

Para os cientistas, o ideal seria que as indústrias de móveis tivessem especialistas em antropometria que desenhasssem assentos sob medida, pois todos temos diferentes formas e tamanhos. As cadeiras deveriam preencher

os requisitos de antropometria, antropologia física, medicina e engenharia, na sua fabricação. Entre os fatores que determinam a adequação do assento estão os seguintes: 1. Apoio para a região lombar, onde se localizam os principais problemas causados pela postura defeituosa. O bom assento deve dar apoio a esta zona, ao contrário da crença de que o apoio deve ser dado aos ombros; 2. Ângulo. O encosto deve ter uma ligeira inclinação para trás, formando um ângulo de 105 graus com o assento. Na maioria das cadeiras isto não ocorre, tal ângulo em geral é de 90 graus, reto, o que não é correto; 3. Longitude. Se é muito longo o assento, para frente, se exerce pressão sob joelhos e interrompe o normal funcionamento da circulação sanguínea. Impede também o contato da região lombar com o encosto da cadeira. 4. Altura. Se o assento é muito alto, os pés ficarão suspensos e assim, incômodos. Nesta posição, o assento exerce pressão sobre as pernas, retardando a circulação. Mas, se é muito baixo, os joelhos estarão muito altos, pressionando o estômago e exigindo um grande esforço para levantar. 5. Inclinação. Se o assento está muito inclinado para trás, se aumenta a pressão sobre as pernas, com as conseqüências já mencionadas; se a inclinação é para frente, não permitirá que se mantenha a posição na cadeira. A borda dianteira deve estar a cinco graus de altura em relação com a anterior e deve ser redonda para evitar pressão sobre as pernas e para facilitar o levantar-se; 6. Maciez. Por mais saudável que seja, o banco rústico não é suportável por longo tempo, requer certa quantidade de recheio. Se é muito brando, não permitirá uma posição definida, nem permitirá o contato da região lombar com o encosto; 7. Braços. Os braços do assento podem ser bons — como ponto de apoio para mudar de posição ou levantar-se — ou mal — quando os cotovelos se vêm forçados a descansar sobre eles, há pressão sobre o nervo do cúbito, entorpecendo os dedos.

O dr. Robert C. Addison, ortopedista da Universidade de Northwestern, EUA, diz que não há um assento universal, que satisfaça as necessidades de cada pessoa, pois os corpos são diferentes, não há dois iguais. Por isso, quando da compra de móveis, deve-se ter em conta as propriedades mencionadas. E quando não há um assento que dê apoio à região lombar, deve-se pôr na curva de tal área uma pequena almofada.

Não se deve também permanecer sentado por muitas horas, uns poucos passos permitem que o sangue corra às extremidades inferiores e exercícios simpels põem em atividade os músculos das pernas, braços, cabeça e tronco.

É necessário assim aprender a estar sentado, para que esta atitude não tenha repercussões lesivas à saúde.