

SEDENTARISMO

Pequenas mudanças de hábito podem dar um fim à vida sedentária e significar grandes avanços para a saúde. Em casa ou no trabalho, o que é rotina vira exercício sem esforço extra. Economiza-se o dinheiro da academia e entra-se em forma

MEXA-SE

Cristiana Felipe
e Daniela Guima
Da equipe do **Correio**

Para praticar uma atividade física benéfica à saúde não é necessário transformar-se em atleta de um dia para o outro ou contratar um *personal trainer*. Existem maneiras simples de se exercitar no dia-a-dia sem gastar dinheiro.

Há alguns anos, acreditava-se que somente os esportes radicais e os exercícios intensos faziam efeito à saúde. Havia quem se esforçasse além de seus limites sem nenhuma supervisão médica, provocando sérias lesões e até doenças do coração. Hoje, sabe-se que não é bem assim.

"Ao contrário do que se pensava, as atividades físicas moderadas trazem tantos benefícios quanto as intensas, sem prejudicar o organismo", diz Victor Matsudo, coordenador do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, o Celfafiscs. Os exercícios moderados podem ser praticados por pessoas de todas as idades, com a vantagem de não exigirem acompanhamento médico ou de nutricionista.

Trinta minutos de atividades físicas diárias são suficientes para combater o sedentarismo. O mais interessante é que a pessoa não precisa fazer meia hora de exercícios de uma só vez. Se ela fizer dez minutos pela manhã, depois mais dez à tarde e outros dez à noite, terá o mesmo resultado e pode até perder um pouco de peso.

A participação de toda a família nessas atividades é importante. Todos devem fazer algum exercício e incentivar os outros para que ele seja constante. Metade das pessoas que começam a praticar um esporte desiste num período de seis meses. Quando há estímulo de amigos e familiares, as chances de continuar uma atividade física são bem maiores. Conheça algumas maneiras de combater o sedentarismo diariamente sem precisar frequentar uma academia e a programação esportiva de hoje na cidade:

AGITA BRASÍLIA

Uma série de atividades acontecem hoje em Brasília para a comemoração da corrente mundial contra o sedentarismo, de acordo com a campanha da Organização Mundial da Saúde. Confira as principais atrações:

NO PARQUE DA CIDADE

- A abertura das atividades ocorrerá às 9h, em frente à Administração do Parque (Quiosque do Atleta). Haverá show de paraquedismo e a Caminhada dos Povos (quatro quilômetros — volta pequena do parque) com representantes de diversos países, ciclistas, atletas idosos, portadores de necessidades especiais
- Orientação para diabéticos e hipertensos, oferecido pelo grupo INTEGRA
- A Fundação de Seguridade Social (GEAP) levará cardiologista, fisioterapeuta, clínico geral e oftalmologista para tirar dúvidas de saúde e medir a taxa de glicose no sangue, pressão arterial e pressão ocular, no estacionamento do pedalinho
- Stand para orientação sobre prevenção de DST/Aids
- Equipes da Secretaria de Saúde e do Programa Saúde da Família (PSF) estarão no local medindo pressão arterial, peso, altura, índice de massa corporal, teste de glicemia capilar e avaliação nutricional
- Orientação odontológica por três equipes de Saúde Bucal
- Atividades de capoeira, auto-massagem, danças, conjuntos musicais, entre outras
- Apresentação de peça teatral sobre prevenção de acidentes de trânsito pelo Detran/DF
- Apresentação de artes marciais, cães adestrados e teatro da Polícia Militar
- Polícia Civil, Identidade Solidária e Museu de Drogas;
- Apresentação de rapel pelo Corpo de Bombeiros;
- Demonstração de judô, coordenada pelo atleta Mário Tranquilini, com a participação de 250 crianças carentes
- Mini-torneios de futsal, basquete, voleibol, tênis de campo e futebol
- O evento ainda contará com duas academias de ginástica montadas no local, aparelhos de ginástica olímpica, clínica para atendimento de bebê, teste de acuidade auditiva e odonto-educação

NO CLUBE COTA MIL

- Regata, às 10h, em homenagem ao Dia Mundial da Saúde. A premiação dos vencedores da regata será às 14h
- Duas tendas no local estarão com equipes médicas da Secretaria de Saúde para verificar pressão arterial, peso, altura, Índice de Massa Corpórea, avaliação nutricional e avaliação eletrônica de saúde

EM CASA

- As tarefas domésticas podem deixar de ser chatas se você encará-las como uma chance de praticar atividade física. Para isso, os serviços de arrumação da casa não devem sobrecarregar apenas uma pessoa, mas ser divididos entre todos. - Estimule seus filhos mostrando que deveres diários — como arrumar a cama e recolher a mesa — trarão benefícios para a saúde.
- Cuide você mesmo do seu jardim
- Varra a casa. Tire a poeira dos móveis. Lave o carro. Trinta minutos de limpeza de vidros e paredes ou uma hora passando roupa equivalem a 30 minutos de aeróbica. Em qualquer uma dessas atividades, a pessoa terá em média um gasto de 150 kcal/min
- Saia da poltrona e mude manualmente o canal de TV
- A atividade sexual também é uma forma de praticar exercícios. Numa relação sexual, um casal gasta a mesma quantidade de energia gasta numa caminhada de 30 minutos

NO TRANSPORTE

- Não use o carro para ir a lugares próximos de sua casa, como o supermercado ou o banco. Prefira ir a pé. Uma caminhada de quinze minutos pela manhã para a padaria, mais 15 minutos até a farmácia à noite já são suficientes para você completar sua cota diária de exercícios
- Procure estacionar seu carro em vagas mais distantes do local onde você irá. Assim, será obrigado a andar alguns quarteirões
- Se você toma ônibus ou metrô, desça um ponto antes e vá caminhando para casa ou para o trabalho
- Ande de bicicleta. Algumas cidades possuem ciclovias, que são lugares seguros para pedalar. Comece indo a lugares mais próximos de sua casa e depois aumente o ritmo

NO TRABALHO

- Troque o elevador pelas escadas. Se você subir e descer apenas três lances de escada todos os dias, já deixou de ser sedentário. Quem trabalha no nono andar pode ir até o terceiro de escada e depois subir de elevador. O ideal é subir pelo menos 20 lances de escada por semana
- No horário de almoço, depois de comer, procure dar pelo menos uma caminhada em volta do quarteirão
- Alongue-se, espreguiçando-se na cadeira
- Algumas empresas oferecem cursos (yoga, tai-chi-chuan e ginástica) e até academia de ginástica para os funcionários. Se você tem essa oportunidade, aproveite

NO LAZER

- Pratique atividades como caminhar em parques ou locais agradáveis com ruas arborizadas. Pode ser na companhia da família ou para levar o cachorro para passear. O ideal é andar pelo menos 15 km por semana ou 30 minutos durante cinco dias na semana
- A dança é uma das melhores maneiras de combater o sedentarismo, porque é uma forma agradável de exercitar o corpo. Para isso não é necessário ir a uma danceteria ou baile. Basta ligar o som em casa e praticar. Convide as crianças para participarem
- Brincar com as crianças de ciranda ou amarelinha, por exemplo, também é divertido e traz benefícios à saúde

BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS

FÍSICOS:

- ajuda a controlar o peso corporal
- melhora a resistência física
- ajuda a controlar a pressão arterial
- melhora a força muscular
- aumenta a resistência contra doenças
- fortalece os ossos
- redução do risco de morte por doenças cardiovasculares
- redução do risco de desenvolver diabetes, hipertensão, e cânceres de cólon e mama
- redução do tabagismo e abuso de álcool e drogas

PSICOLÓGICOS:

- aumenta a auto-estima
- alivia o estresse
- aumenta o bem-estar
- estimula o convívio social

NA FASE ESCOLAR:

- aumenta a frequência às aulas

INCENTIVO

50%

menos chances de sofrer um infarto têm as pessoas que deixam de ser sedentárias e não fumam

- aumenta o desempenho acadêmico e vocacional
- melhora a relação com os pais
- aumenta a responsabilidade e a auto-estima

NA MATURIDADE:

- melhora a qualidade do sono
- aumenta a produtividade;
- melhora a imagem perante a sociedade
- aumento a independência e a autonomia
- amplia o círculo de amigos