

Busca rápida:

[Busca Avançada](#) | [Mega Loja Vencer!](#) • [Minha Vencer](#)

Revista

Este Mês
Exclusivo para assinantes
Seções
Autores
E-Artigos
Edições Anteriores

Serviços

Assine Vencer!
Livraria
RSS
Cursos
Eventos
Comunidade
Carreira

Institucional

Quem Somos
Anuncie na Vencer!
Fale Conosco
Escreva para Vencer!

Newsletter

[Clique aqui para se cadastrar](#)

Matérias

Diga não ao sedentarismo, definitivamente

[Cuide-se](#) - Edição 74

Por:

Por: Heloísa Noronha

Diga não ao sedentarismo, definitivamente

Bastam 30 minutos de atividades físicas por dia para manter bem longe os riscos de doenças cardiovasculares, obesidade, problemas na velhice e de auto-imagem

Por Heloísa Noronha

Se você ainda faz parte do grupo de pessoas que sentem preguiça ou cansaço só de pensar em colocar a camiseta e o tênis, está mais do que na hora de conhecer os riscos que o sedentarismo oferece à sua vida. Vamos, de cara, aos dados: o hábito de não se exercitar regularmente é associado, em grande parte, às doenças crônicas não-transmissíveis, que matam nada menos que 33 milhões de pessoas por ano em todo o mundo, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS).

Entre os males relacionados à falta de atividade física estão os cardiovasculares e o câncer, as duas maiores causas de morte no Brasil, por motivos de saúde, segundo o Ministério da Saúde. "Pessoas sedentárias têm maior tendência à obesidade e ao desenvolvimento de hipertensão arterial, fatores que predis põem o aparecimento de doenças cardiovasculares. Há ainda o risco de alterações metabólicas, como o aumento de colesterol e a glicemia, que podem levar ao diabetes. Existe, ainda, uma maior tendência ao estresse, aos distúrbios do sono e às alterações no desempenho sexual, além da diminuição da resistência às tensões musculares, causando quadros repetitivos de dor", observa o ortopedista e cirurgião Sidney Schapiro, de São Paulo, especializado em traumatologia do esporte, artroscopia, cirurgia do joelho e atrose.

Em contrapartida, praticar exercícios traz uma série de benefícios. A personal trainer Mariana Dib, da academia paulistana Bio Riotimo, diz que a atividade física previne doenças como a osteoporose, pois aumenta a densidade óssea muscular, e males cardiovasculares, pois fortalece o coração. "E potencializa também a circulação sanguínea, a resistência, a força e a flexibilidade", completa Meres Tamani, personal trainer e pós-graduanda em ginástica laboral, de São Paulo. O exercício regular e moderado é a forma ideal para se opor aos efeitos prejudiciais do estresse em nosso cotidiano. "Quem se movimenta apresenta maior tolerância às situações tensas, diminuindo, inclusive, a compulsão para comer muito ou ingerir altas doses de álcool quando precisa se acalmar", destaca o ortopedista Sidney Schapiro.

Já a psicóloga Sandra Samaritano, do Insituto Paulo Gaudencio, de São Paulo, aponta vantagens em outro âmbito: "A prática de atividade física contribui para estimular tanto a auto-estima quanto a auto-imagem, pois a pessoa está se ajudando, cuidando de si mesma e possivelmente mantendo a imagem que ela se cobra ter ou acredita que os outros esperam que ela tenha". Sandra lembra que o exercício aumenta o nível de endorfinas, substâncias produzidas pelo próprio organismo que proporcionam a sensação de felicidade, ânimo e bem-estar. É por isso que, muitas vezes, basta espantar a preguiça e começar a andar na esteira para, cerca de 15 minutos depois, apresentar mais disposição. Para as mulheres, malhar diminui os sintomas incômodos da tensão pré-menstrual (TPM), como dor de cabeça, cólicas, inchaços e mau humor. "Na menopausa, não chega a corrigir os níveis dos hormônios femininos progesterona e estrogênio, mas ajuda a elevar outros hormônios importantes para o bem-estar, como o GH, o do crescimento", diz

Publicidade



Enquete

Qual é a maior vantagem de ser seu próprio chefe?

- Não cumprir horário
- Atuar em diversas funções
- Ter empregados
- Fazer o que quiser
- Correr riscos
- Liberdade para criar os produtos que desejar

Marcus Vinícius da Silva Gomes, professor de Educação Física e fisioterapeuta da Clínica N&T, do Rio de Janeiro.

30 minutos por dia

Não é preciso se matar de “puxar ferro” ou acordar às cinco da manhã para correr 30 quilômetros. A recomendação da OMS é de 30 minutos de atividades físicas por dia. Vale tudo: caminhar, dançar, correr, nadar, etc., o importante é se movimentar e gastar energia. O trabalho doméstico, que costuma ser alvo de dúvidas, não pode ser considerado uma atividade física porque muitas vezes é interrompido por pausas longas, e para ter resultados efetivos sobre o sistema cardiorrespiratório o organismo precisa ser solicitado por um tempo mínimo de meia hora, com uma frequência cardíaca aproximadamente entre 60% da máxima. Aviso importante: é sempre bom escolher uma atividade física que tenha a ver com o seu estilo de vida. Se você não gosta de exercícios em grupo, nada de se inscrever nas aulas de spinning (corrida monitorada na bicicleta ergométrica), da mesma maneira que alguém de temperamento mais agitado vai se entediar com ioga ou pilates. Seja qual for a sua escolha, vale a pena intercalar atividades aeróbicas (correr, caminhar, nadar) com sessões de musculação ou de exercícios localizados, que, juntos, trabalham o corpo totalmente.

Pontos no currículo

Praticar um esporte ou frequentar a academia assiduamente também conta pontos na hora de conquistar a vaga dos sonhos ou a tão desejada promoção. Isso porque tanto os consultores de Recursos Humanos quanto os empregadores, de modo geral, vêm olhando para os profissionais como um todo – e se exercitar significa, nas entrelinhas, que a pessoa se preocupa com a saúde, mantém o nível de estresse sob controle e a auto-estima em dia.

Para o Cooper Aerobics Center, empresa de consultoria na área de qualidade de vida, o resultado é mais produção e menos faltas ao trabalho. Outro dado importante é o fato de que, muitas vezes, o sedentarismo está associado à obesidade, que – infelizmente não podemos tapar o sol com a peneira – é uma característica capaz de levar o profissional a ganhar menos ou até, mesmo sendo competente, perder a disputa por um cargo para outro candidato com as mesmas qualificações – só que em forma.

E, para quem ainda não se convenceu dos benefícios de incluir a atividade física na sua listinha de prioridades, uma última estatística: quem é sedentário vive cerca de dois anos e meio a menos que as pessoas “esportivas”, de acordo com os estudos do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celfiscs).

Exagero também é prejudicial

Fazer exercícios da maneira incorreta, sem o acompanhamento ou a supervisão de um profissional capacitado, pode oferecer vários riscos, entre os quais lesões sérias nos músculos e articulações e comprometimento do nervo ciático. Uma pesquisa realizada recentemente pelo Centro de Traumatologia do Esporte (Cete), ligado à Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), com 408 alunos de 18 grandes academias da cidade de São Paulo, além de outras capitais, revelou que aproximadamente 28,5% dos 97 praticantes de body pump (mistura de ginástica e musculação) sofrem de dores nas costas. Para evitar machucados, é imprescindível respeitar os limites e não forçar os membros quando sentir algum incômodo. Passar horas na academia, saindo de uma aula para a outra, pode acarretar distúrbios nos ossos e no sono e, para as mulheres, interrupção da menstruação.

-

[Voltar ao índice de matérias](#)

[Revista Vencer](#) | [Comunidade](#) | [Assine Vencer](#) | [Política de Privacidade](#) | [Fale Conosco](#)

Todos direitos reservados - © copyright 1998 - 2008 - Telefone: 11 3373 7080