

## SEDENTARISMO



### O QUE É SEDENTARISMO?

Sedentarismo é a falta ou a diminuição de atividade física regular. Pode ser definido como prática de atividade física leve semanal inferior a 150 minutos, embora não esteja necessariamente associado à falta de atividade esportiva. O sedentarismo refere-se apenas à realização de atividades que não aumentam consideravelmente o gasto energético acima do nível de repouso, como dormir ou permanecer sentado em frente ao computador, por exemplo.

### Doenças causadas pelo sedentarismo

O sedentarismo, associado a hábitos não saudáveis e dietas calóricas, é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças.

Indivíduos sedentários estão mais susceptíveis a ocorrência de doenças como hipertensão arterial, diabetes, ansiedade, obesidade, aumento do colesterol e infarto do miocárdio, além da atrofia muscular que dificulta a realização de tarefas simples do dia-a-dia.

### Consequências do sedentarismo

Entre as principais consequências que a falta de atividade física provoca, está o acúmulo de gordura na região da barriga e aumento do colesterol. Além disso, outros problemas podem ser desenvolvidos, como por exemplo:

- Doenças cardiovasculares (risco de AVC ou infarto);
- Aumento do risco de Diabetes do tipo 2;
- Dor nas articulações;
- Falta de força muscular;
- Perda da flexibilidade articular;
- Acúmulo gordura nas artérias;
- Excesso de peso ou obesidade;
- Roncos e apneia durante o sono.



### Sedentarismo e Obesidade

A obesidade é um dos principais problemas consequentes a partir do sedentarismo. A falta de atividade física faz com que ocorra um acúmulo de gordura na região abdominal (barriga).

O sedentarismo infantil é uma das principais preocupações na contemporaneidade. As crianças sedentárias apresentam um grande risco de serem obesas na vida adulta.

#### MEXA-SE

#### Dicas para abandonar o sedentarismo

- Faça caminhadas ao menos três vezes na semana. A prática é benéfica para o coração e gera bem-estar – indicação de pelo menos 30 minutos cinco vezes na semana ou 50 minutos três vezes na semana



- Troque o elevador pelas escadas
- Estacione o carro em um local um pouco mais distante do destino
- No trabalho, levante para falar com o colega, em vez de chamá-lo pelo telefone ou pelo computador

- Lembre-se que a melhor forma de abandonar o sedentarismo é realizar algum tipo de atividade física que seja prazerosa



Fonte: Laercio Uemura, cardiologista

Folha Arte

### Como evitar o sedentarismo

O recomendável é que todas as pessoas façam atividades físicas moderadas em média cinco vezes por semana, no mínimo 30 minutos por dia.

Praticar atividades esportivas é uma boa solução para deixar de ser sedentário, seja correr, caminhar, pedalar, nadar, etc. Mas, mesmo sem praticar atividades esportivas, as pessoas que fazem muitos movimentos corporais durante o dia não são consideradas sedentárias (fazer caminhadas, faxina na casa, etc).

Referências  
<https://www.significados.com.br/sedentarismo/>