

O que causa o sedentarismo? Quais as consequências e como combater?

https://dokimasia.com.br/wp-content/uploads/2024/01/BLOG240523C-o_que_causa_o_sedentarismo_quais_as_consequencias_e_como_combater-01-2024-1.mp3

Uma pessoa é classificada como sedentária quando realiza menos de 150 minutos (por semana) de atividades físicas moderadas, como caminhar, pedalar, pular, dançar ou nadar, ou menos de 75 minutos (por semana) de atividades intensas, como correr ou praticar esportes.

Consequências do sedentarismo

- O sedentarismo pode levar a situações complicadas, tais como:
- Obesidade e acúmulo de gordura;
- Diabetes tipo 2;
- Hipertensão arterial;
- Baixa disposição;
- Problemas e dores nas costas, lombar e pescoço;
- Colesterol alto.

Por que o sedentarismo está aumentando?

Ao longo das gerações, os meios de locomoção, trabalho e atividades recreativas estão se tornando menos físicas e mais sentadas. No passado, poucas pessoas possuíam carros e o transporte público era bem limitado e grande parte das pessoas tinham o costume de caminhar bastante, boa parte dos trabalhos exigiam um esforço físico e até mesmo em casa as atividades domésticas eram quase sempre manuais.

Atualmente os meios de transporte estão todos melhores e mais evoluídos, então em vez de caminhar, as pessoas passam horas no trânsito sentadas em seus carros ou ônibus. Na cidade grande, estima-se que gastamos entre 1 a 4 horas do nosso dia no trânsito. As atividades domésticas também já são quase todas automatizadas, usamos a escada rolante ao invés da escada normal e muitas pessoas trabalham sentadas na frente do computador.

O que causa o sedentarismo? Quais as consequências e como combater?

Estima-se que aproximadamente 46% da população brasileira seja sedentária.

O que fazer para combater o sedentarismo?

O ideal é reservar um tempo para as atividades físicas, mas caso você já pratique exercícios, existem algumas formas de aumentar os benefícios, como:

- Aumentar o tempo e a intensidade da prática do exercício;
- Realizar atividades de fortalecimento muscular, como a musculação, em dois ou mais dias da semana.

Lembre-se sempre de consultar um profissional de saúde antes de iniciar um novo programa de exercícios, especialmente se houver preocupações específicas com a saúde.

Para mais informações, assista ao vídeo no canal Doutor Ajuda.

Fonte: Brasil 61