

Admix

PROGRAMA
VOCE
Cada vez melhor.



SEDENTARISMO

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física.

Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva.

O indivíduo que tem atividades físicas regulares, como limpar a casa, caminhar para o trabalho, ou realizar funções profissionais que requerem esforço físico, não é classificado como sedentário.

O sedentarismo é considerado a doença do próximo milênio. Na verdade trata-se de um comportamento induzido por hábitos decorrentes do conforto da vida moderna. Com a evolução da tecnologia e a tendência cada vez maior de substituição das atividades ocupacionais que, demandam gasto energético por facilidades automatizadas, o ser humano adota cada vez mais a lei do menor esforço reduzindo assim, o consumo energético de seu corpo.

CONSEQUÊNCIAS DO SEDENTARISMO

A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física, entram em um processo de regressão funcional, caracterizando no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos.

DOENÇAS ASSOCIADAS À VIDA SEDENTÁRIA

O sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças:

- Hipertensão Arterial;
- Diabetes;

- Obesidade;
- Ansiedade;
- Aumento do Colesterol;
- Infarto do Miocárdio.

Esses são alguns dos exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe.

O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

OS BENEFÍCIOS DE DEIXAR O SEDENTARISMO E PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES

Melhoram a saúde como um todo, o bem estar e a auto-estima, além de:

- Reduz o risco de morrer prematuramente;
- Reduz o risco de morrer de doença cardiovascular;
- Diminui o risco de desenvolver diabetes;
- Reduz o risco de desenvolver pressão alta;
- Ajuda a diminuir a pressão sanguínea em pessoas que já têm pressão alta;
- Reduz o risco de desenvolver câncer de cólon;



- Diminui os sentimentos de ansiedade e depressão;
- Ajuda a controlar o peso corporal;
- Ajuda a manter ossos, músculos e articulações saudáveis;
- Ajuda os idosos a ficarem mais fortes e mais capazes de se mover ao cair;
- Promove o bem-estar psicológico.

COMO DEIXAR DE SER SEDENTÁRIO

Praticar atividades esportivas como andar, correr, pedalar, nadar, fazer ginástica, exercícios com pesos ou jogar bola é uma proposta válida para evitar o sedentarismo e é importante para melhorar a qualidade de vida. Segundo trabalhos científicos recentes, praticar atividades físicas por um período mínimo de 30 minutos diariamente, contínuos ou acumulados, é a dose suficiente para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.

ATIVIDADE FÍSICA PARA POPULAÇÕES ESPECÍFICAS

A liberação plena para a prática de atividades físicas, particularmente as atividades competitivas e de maior intensidade, deve partir do médico. Nesses casos, um exame médico e eventualmente um teste ergométrico podem e devem ser recomendados. Indivíduos portadores de hipertensão, diabetes, coronariopatias, doenças vasculares e etc, devem ser adequadamente avaliados pelo clínico não somente quanto à liberação para a prática de exercícios, como também quanto à indicação do exercício adequado como parte do tratamento da doença. Quando se trata de praticar exercícios moderados como a caminhada, raramente existirá uma contra-indicação médica, com exceção de casos de limitação funcional grave.

Idosos

Ninguém é tão velho que não possa aproveitar os benefícios da atividade física regular.

Em especial aos idosos, a prática de exercícios de fortalecimento muscular pode reduzir o risco de quedas e fraturas de ossos, além de melhorar a capacidade de viver mais independentemente.

Pais

O pais devem ajudar seus filhos a manterem um estilo de vida fisicamente ativo ao encorajar e dar oportunidades para atividades físicas. Eventos familiares devem incluir oportunidades para todos na família serem ativos.

Adolescentes

Atividade física regular pode melhorar a força, construir músculos e diminuir a gordura corporal. Além disso, atividade física regular pode construir ossos mais fortes para toda a vida.

Pessoas em dieta

Atividade física regular queima calorias e preserva a massa muscular, sendo um componente chave em qualquer esforço para emagrecer ou controlar o peso.

Pessoas com pressão alta

Atividade física regular ajuda a baixar a pressão sanguínea.

Pessoas com ansiedade, depressão ou mau-humor

Atividade física regular ajuda a melhorar o humor, ajuda a aliviar a depressão e melhorar a sensação de bem-estar.

Pessoas com artrite

Atividade física regular pode ajudar a controlar o inchaço nas articulações e dor. Atividade física na quantidade e do tipo recomendado para manter a saúde não tem mostrado causar artrite.

Pessoas com deficiência física

Atividade física regular pode ajudar pessoas com deficiência física a melhorar sua força muscular e resistência, dar sensação de bem-estar e elevar a qualidade de vida ao melhorar a capacidade de desempenhar atividades cotidianas.