

## Deixe de ser sedentário

### Coluna Prevenção & Saúde

Por Gilberto Ururahy  
30 de novembro de 2017

Em uma época como a nossa, em que o sedentarismo atinge 70% da população mundial e provoca problemas que vão desde obesidade, hipertensão, até diabetes e índices descontrolados de colesterol, falar de atividade física é tratar de um meio sabidamente eficaz para nos tirar das estatísticas das vítimas do estilo de vida atual. Praticar regularmente alguma atividade física traz benefícios para o organismo como um todo, veja só:

- Aumenta a taxa de renovação dos tecidos.
- Retarda o envelhecimento.
- Torna mais eficaz a troca de gases nos pulmões.
- Facilita a mineralização dos ossos.
- Melhora a força e o tônus muscular.
- Aumenta a flexibilidade.
- É eficaz na perda de peso e também na diminuição da gordura que circula pelo corpo.
- Ajuda a regular substâncias importantes para o sistema nervoso, como endorfina e adrenalina.
- Melhora o fluxo de sangue no cérebro e conseqüentemente a capacidade de lidar com problemas.
- Alivia sintomas de ansiedade e estresse.
- Aumenta as defesas do organismo.
- Melhora o desejo sexual.

Por outro lado, podemos afirmar que o sedentarismo impacta negativamente a saúde das pessoas e a produtividade das empresas. Segundo estudo divulgado pela OMS (Organização Mundial da Saúde), a inatividade física custa R\$ 220 bilhões (€ 60,5 bilhões) por ano aos serviços de saúde em todo o mundo. Pessoas fisicamente ativas vivem mais e têm mais disposição, maior capacidade de trabalho e de concentração. Quando uma pessoa deixar de ser sedentária e começa a praticar alguma atividade física, seu risco de morte por doenças cardíacas diminui em 40%. O ciclo que conduz ao sedentarismo afeta principalmente indivíduos que vivem sob estresse crônico. Nesse estado, eles dormem mal, alimentam-se mal e fazem uso indiscriminado de estimulantes, como café e nicotina, o que os conduz à fadiga. Esse quadro estimula o sedentarismo que, por sua vez, contribui para a manutenção do estresse. É um ciclo vicioso, que abre as portas para problemas como o câncer e doenças cardíacas.

Nosso corpo precisa de movimento! Tomar a iniciativa de se exercitar significa dar ao seu corpo mais qualidade de vida. E não é preciso se tornar um atleta para isso, mas é importante fazer uma avaliação médica completa antes para conhecer seus limites cardiorrespiratórios e músculo esqueléticos. Antes de exercícios de qualquer natureza, procure se alongar, respeitando o seu grau de flexibilidade de forma relaxada e confortável, não forçando seus limites. Respire, calma e ritmadamente, durante todo o tempo, não retendo a respiração. Comece e termine o alongamento devagar e com cuidado e nunca se balance ao atingir a posição extrema possível do alongamento.

A caminhada é, dentre as atividades físicas, uma das mais simples e eficazes a ser feita. Caminhar é fácil, pois é um movimento natural, não apresenta risco de traumas, pode ser feita em qualquer lugar e não exige horário nem equipamento especial. É um ótimo exercício como opção de condicionamento físico por trabalhar o sistema cardiovascular com eficiência, porém, exige – como outros esportes – um planejamento adequado para alcançar resultados sem riscos de danos à saúde. Nas primeiras duas semanas, caminhe a passo normal, pelo menos durante 30 minutos, em dias alternados, para o seu corpo se adaptar ao exercício. Aumente a intensidade do exercício – na distância ou na velocidade das passadas – até alcançar sete quilômetros em uma hora, considerada uma excelente média! Essa meta deverá ser alcançada, inicialmente, aumentando o tempo de exercício em dez minutos semanalmente, até atingir 60 minutos em três semanas. A seguir, aumente a velocidade das passadas até completar os sete quilômetros previstos em uma hora. Mantenha o ritmo alcançado durante quatro ou cinco vezes por semana. Durante o exercício, certifique-se de que a sua frequência cardíaca esteja em 80% da máxima prevista (a frequência cardíaca máxima é obtida subtraindo a idade de 220). Por exemplo, para um homem ou uma mulher com 40 anos de idade, a frequência cardíaca máxima é de 180 e a ideal, 144 batimentos por minuto. Fique atento:

- Não interrompa o trabalho físico por mais de cinco dias, senão os ganhos serão cancelados.
- Hidrate-se antes e depois do exercício físico. Suco de fruta é uma excelente opção.
- As grandes refeições, como almoço e jantar, devem ser feitas, no mínimo, duas horas antes ou uma hora após os esforços físicos.
- Não pare abruptamente as atividades físicas. Mantenha-se em movimento até que a frequência cardíaca volte ao nível próximo ao de repouso.
- Use roupas leves e calçados confortáveis. Evite plásticos e roupas colantes ou apertadas.
- Considere os exercícios tão importantes quanto a alimentação e o repouso.
- A presença de dor – de qualquer natureza – durante o exercício é razão suficiente para interrompê-lo. Procure seu médico para uma avaliação.
- Evite choques térmicos – sair do sol e entrar na água do mar ou tomar uma ducha de água fria depois de qualquer atividade física pode trazer alguns transtornos.
- E, finalmente, não se deite quando puder sentar. Não se sente quando puder ficar em pé. Não fique em pé parado quando puder se movimentar. Seja ativo! A única maneira de se conservar ativo é ser ativo!

\*Gilberto Ururahy é diretor-médico da Med-Rio Check-Up.