



O QUE É E COMO EVITAR O SEDENTARISMO?

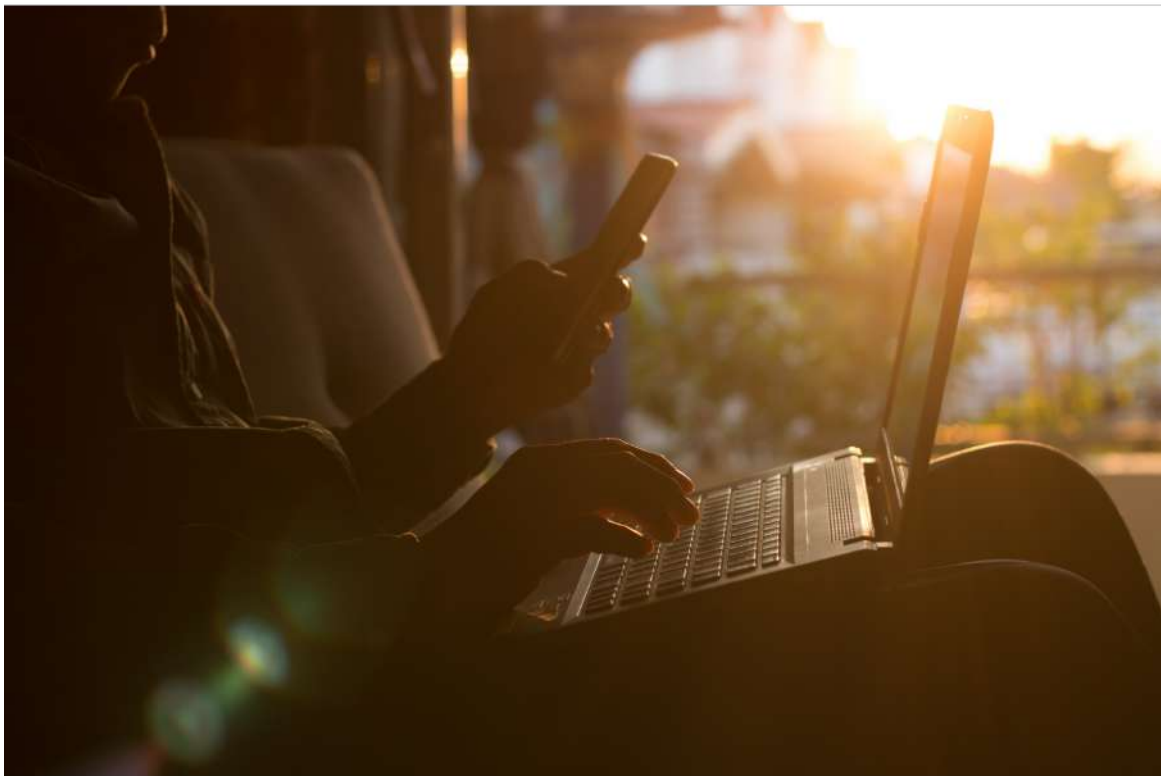
João Torres

Maio, 2021

O QUE É E COMO EVITAR O SEDENTARISMO?

A atividade física é vista como um grande fator de promoção à saúde. É urgente que a sociedade tenha conhecimento dos seus benefícios e se consciencialize que a prática de exercício físico é uma ferramenta crucial no combate a vários tipos de doenças.

O nosso estilo de vida tem vindo a sofrer alterações ao longo dos tempos. Com a evolução da sociedade, as novas tecnologias transformaram o dia a dia das pessoas. Mas nem todos os desenvolvimentos são positivos uma vez que estes contribuíram de forma bastante significativa para um estilo de vida mais comodista, mais sedentário e menos ativo.



“Apesar de serem amplamente conhecidos e comprovados cientificamente os benefícios da prática regular de atividade física, a população tem vindo a tornar-se cada vez menos ativa fisicamente, prevalecendo cada vez mais um estilo de vida sedentário, observado em crianças, jovens e adultos”

(Verloigne et al., 2012; Evenson et al., 2012; Owen et al., 2009).

Apesar de todos nós já termos ouvido falar, o que é ser sedentário? A resposta é bastante fácil! É simplesmente ser inativo fisicamente (não praticar qualquer atividade física) e não ter disposição para realizar atividades simples do dia-a-dia.

“Uma larga percentagem de crianças de diferentes países da Europa não cumpre as recomendações de atividade física e passam a maior parte do tempo de forma sedentária”

(Verloigne et al., 2012).

Já antes de estarmos a viver uma pandemia, segundo uma sondagem do Eurobarómetro em 2014, a maioria dos europeus



(59%) afirmava nunca ou raramente fazer desporto e apenas 8% diziam praticar desporto com regularidade.

Com esta inatividade física por parte da população é inevitável que algumas doenças estejam em grande crescimento como por exemplo:

- Excesso de peso e obesidade;
- Diabetes;
- Hipertensão;
- Atrofia muscular;
- Síndrome Metabólica;
- Doença cardiovascular;
- Doença mental;
- Certos tipos de cancro;

Também, directamente relacionado com o sedentarismo, se pode verificar a diminuição da qualidade de vida e sensação de bem estar, bem como a redução da capacidade funcional.

O que podes fazer para vencer o sedentarismo e te tornares fisicamente ativo?



- Minimizar o tempo sentado;
- Fazer pausas sempre que possível aproveitar para levantar e fazer alguns alongamentos;
- Se vais de transporte para o trabalho, estaciona um pouco mais longe para fazer uma parte do caminho a caminhar;
- Minimizar o tempo de televisão;
- Apanhar sol;
- Boa hidratação;
- Dormir entre 7 a 8 horas por dia;
- Procurar um ginásio que tenha profissionais que te possam ajudar a iniciar a prática de exercício físico.

Falando em profissionais que te podem ajudar a alcançar o teus objetivos de forma saudável, já ouviste falar no novo serviço que temos disponível para ti no **Coimbra Functional Fitness**?
NÃO??? Como Assim????

O **Individual Design (ID)** é um serviço que te pode ajudar de forma saudável e progressiva a alcançar todos os eus objetivos. Ficaste curioso(a)? Entra em contacto connosco e explicamos tudo!

Em geral sabemos que primar por um estilo de vida mais saudável, ser fisicamente ativo e manter bons hábitos podem melhorar significativamente o teu dia a dia, assim como a tua saúde de um modo geral. **NÃO PARES!!**



