



SEDENTARISMO E FALTA DE ACTIVIDADE FÍSICA: QUAL A DIFERENÇA E COMO COMBATER O SEDENTARISMO DURANTE A QUARENTENA?

Existe uma diferença significativa entre ser sedentário e ser inactivo. Ser "fisicamente inactivo" significa não cumprir as recomendações de 150 minutos de actividade física moderada ou 75 minutos de actividade física vigorosa por semana. Um estilo de vida fisicamente inactivo tem um impacto negativo nas funções metabólicas e cardiovasculares, aumenta o risco de desenvolver doenças crónicas e aumenta o risco de incapacidade em idades mais avançadas.

Por sua vez, ser "sedentário" significa passar longos períodos em comportamentos sedentários, como por exemplo ver televisão ou estar ao computador. O sedentarismo foi identificado como um fator de risco para o desenvolvimento de obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes. Aumenta ainda o risco de cancro na mesma medida que o tabagismo e é um fator de risco para a atrofia muscular esquelética e cardíaca.

Assim sendo, é possível fazer actividade física suficiente (e até ser um gymshark) e ainda assim ser bastante sedentário, se passar grande parte do seu dia sentado, deitado, a trabalhar, em viagem, etc.

É por isso que o exercício físico regular não é suficiente para ser saudável, uma vez que o sedentarismo é independente da capacidade física da pessoa. Portanto, reduzir o tempo em comportamento sedentário e aumentar a actividade física irão trazer-lhe benefícios.

Durante o confinamento em casa, o objectivo deve ser não só manter a actividade física, mas também minimizar o tempo gasto em comportamentos sedentários, que pode ser atingido de várias maneiras:

- Fique em pé

Se o trabalho o obriga a ficar sentado por longos períodos de tempo, faça questão de se levantar a cada 20 minutos, existem inclusivamente aplicações especiais que lhe enviam lembretes com este objetivo. Não precisa de interromper o seu trabalho, por exemplo, sempre que atender o telemóvel ou estiver a ler os seus e-mails, pode fazê-lo de pé. Também pode aproveitar as pausas para ir buscar um copo de água.

- Faça as tarefas domésticas

Em vez de ir da mesa para o sofá, arrume a cozinha depois de jantar. É fácil esquecer que este tipo de actividades também contam como actividade física. Outras tarefas domésticas, tais como levar o lixo, lavar o chão e estender a roupa são ainda mais exigentes a nível físico.



- Utilize as escadas

Sempre que sair de casa, opte por ir pelas escadas em vez de elevador. Sabia que várias pessoas se aventuraram, nesta quarentena, a realizar a travessia do Everest utilizando as escadas do próprio prédio?

- Proponha-se a desafios durante os intervalos comerciais

Procure aproveitar estes períodos como uma hipótese de se movimentar ou alongar. É possível até fazer um jogo: quem da família consegue fazer mais flexões de braços ou agachamentos durante o intervalo?

- Planta a planta

A jardinagem é uma atividade prazerosa que requer o seu cuidado e atenção obrigando-o a estar de pé, além de diminuir o comportamento sedentário, ajuda-o a controlar os níveis de stress decorrentes do confinamento.

*Sabia que o GCP possui vários serviços para o/a manter fisicamente activo/a? Saiba tudo em:
<http://www.gcp.pt/treine-em-casa>*

Partilhe nos comentários que formas utiliza e mantenha-se activo, mantenha-se saudável! 😊

Autoras: Rita Prates e Anastasiia Boldovskaia

Estagiárias do 3º ano da Licenciatura em Ciências do Desporto e da Atividade Física - Ramo de Exercício e Saúde, inserido no âmbito do protocolo de cooperação existente entre o Ginásio Clube Português e a Universidade Europeia.