

Atividade física para reduzir o sedentarismo

Um dos grandes problemas da sociedade atual é o sedentarismo e as consequências que dele advêm. Sobre este tema há muitas ideias pré-concebidas enraizadas, que as pessoas julgam ser verdade, resultando em comportamentos erróneos. O "Diz Que Disse da Saúde" esclarece os mitos sobre o sedentarismo e a atividade física.



Exercício físico e atividade física são a mesma coisa.

FALSO. Existem diferenças entre exercício físico e atividade física. O exercício inclui as atividades físicas que têm planeamento, repetição, regras bem definidas e, possivelmente, um local próprio para a sua prática. A atividade física refere-se a qualquer atividade baseada no movimento do corpo. Tarefas comuns do dia a dia como andar, subir escadas ou fazer limpezas são consideradas atividades físicas.

Grávidas devem evitar exercício físico.

FALSO. As recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) são claras: na ausência de contraindicações médicas, as mulheres devem praticar exercício físico ao longo da gravidez. São vários os benefícios: redução do risco de diabetes gestacional e pré-eclâmpsia (hipertensão nas grávidas), aumento de peso controlado e menor incidência de depressão pós-parto, entre outros.

Para ter uma vida saudável, deve-se dar 10 mil passos diários.

FALSO. O objetivo dos 10 mil passos surgiu como uma estratégia de marketing associada a uma novidade: o primeiro podómetro. No entanto, apesar dos inúmeros benefícios das caminhadas, as recomendações para uma vida saudável não se referem a passos. De acordo com a OMS, ao longo da semana, os adultos devem fazer 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia moderada; ou 75 a 150 minutos de atividade aeróbia vigorosa; ou uma combinação de atividade moderada e vigorosa.

Passar muito tempo sentado está associado ao desenvolvimento de doenças.

Não é novidade que passamos demasiado tempo sentados no trabalho, no carro ou em casa. Estar sentado durante muitas horas é prejudicial para a saúde, uma vez que duplica o risco de obesidade, diabetes e doenças cardíacas. Pequenas modificações são benéficas, como falar de pé ao telefone, caminhar um pouco na hora do almoço, fazer pausas e levantar a cada hora ou optar por escadas ao invés do elevador.

10% da mortalidade prematura está associada ao sedentarismo.

Segundo um estudo da Fundação Portuguesa de Cardiologia, 64% dos portugueses são sedentários. Uma vida sedentária tem como consequência um maior risco de doença e de morte prematura. Os números não mentem: cerca de 10% da mortalidade prematura está associada ao sedentarismo e à inadequação da atividade física. Há forma de reverter esta realidade, pois o risco de mortalidade diminui à medida que aumenta o tempo de prática de atividade física.

A saúde ocupacional tem um papel fundamental na promoção da atividade física.

Muitas pessoas desenvolvem a sua atividade profissional de forma sedentária, nomeadamente na posição sentada, o que tem um impacto negativo na saúde. Assim, a saúde ocupacional desempenha um papel essencial na redução dos longos períodos de inatividade física. Pequenas transformações no local de trabalho ajudam a manter um estilo de vida mais ativo e saudável, como a utilização de mesas elevatórias ou a integração de atividade física programada.

COM O APOIO



www.medis.pt/mais-medis