

O sedentarismo e o impacto na sua saúde

Christian Barbosa (*)

Na antiguidade os sedentários eram aqueles que migraram de um padrão nômade de vida para um local fixo de acampamento

Isso se deveu, em parte, ao avanço das técnicas de agricultura e pecuária. Graças ao sedentarismo tivemos a formação de vilas, cidades e outros tipos de comunidades. O mesmo padrão de comportamento está acontecendo nos dias de hoje. Com um estilo de vida cada vez mais “conectado”, não precisamos mais sair do sofá para ter entretenimento, não precisamos visitar os amigos para falar com eles, podemos pedir pizza ao invés de ir à pizzeria, fazemos compras pela internet.

Conectamo-nos ao mundo e nos desconectamos da nossa saúde, do movimento, do esporte. Esse estilo de vida, “bunda” na cadeira, está matando muita gente. Uma pesquisa publicada neste ano pela revista médica britânica Lancet, afirma que a falta de exercícios vem causando tantas mortes quanto o tabagismo. A inatividade mata uma em cada dez pessoas no mundo, com doenças cardíacas, diabetes e câncer, de acordo com o estudo.

Na pesquisa que fiz para o livro Equilíbrio e Resultado, as pessoas afirmaram que a atividade mais adiada são os exercícios físicos, apontado por 67% das mais de 3 mil pessoas entrevistadas. O pior é que 53% das pessoas afirmaram que também adiam cuidados com a saúde.

Por que estamos vivendo de forma tão destrutiva? Sem dúvida a falta de tempo e a preguiça são as maiores desculpas para a atividade física não acontecer. Tenho pensado muito sobre

como ajudar as pessoas a saírem do lugar e terem uma vida com mais qualidade.

Minha sogra é um bom exemplo. Ela se juntou com um grupo de senhorinhas e começou a fazer “ginástica da saudade” na praia. É um processo cíclico, pois ela vai, faz amizades, por consequência essas amizades cobram que ela vá. Ela então se sente melhor e aí não larga mais. A coisa deu tão certo que até na academia ela se matriculou para complementar a praia. É outra pessoa. Mais disposta, alegre, a mudança é visível! O esporte evita tantas áreas cerebrais e dispara tantos hormônios positivos em nosso corpo que só pode ter bons resultados.

Há algum tempo escrevi sobre isso em meu blog, dando dicas de como começar um esporte na vida, abordando inclusive sobre o que fazer para os que acham que não têm tempo. Eu considero a estratégia da minha sogra bastante efetiva. Encontrar um grupo que estimule a sua disciplina na prática esportiva pode ser a diferença entre a saúde e o sedentarismo.

Pare para pensar nesse assunto, não espere o momento certo para começar a se mexer, o momento certo é um mito. São não tem tempo, comece a andar no fim de semana com a família ou amigos. O primeiro passo é ter uma comunidade e que essa comunidade ajude você a fazer o que deve ser feito, é basicamente o processo dos sedentários da antiguidade, só que dessa vez por uma boa causa.

Pense nisso e comece a se mexer no feriado!

(*) - Especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS. Autor dos livros A Triade do Tempo; Você, Dona do Seu Tempo; Estou em Reunião; e Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer? (www.triadps.com.br).