

QUALIDADE DE VIDA**APRENDA A SAIR DO SEDENTARISMO NO TRABALHO**

Mesmo quem faz academia diariamente pode ser considerado sedentário, alerta especialista

Você é do tipo que vai todo dia à academia, faz uma hora de esteira e mais uma hora de exercícios com elevada intensidade? E depois, encara oito horas de trabalho em frente ao computador e à noite curte um sofá e um controle remoto para ver sua novela, filme ou jogo favorito?

Se a resposta for sim, então você é um indivíduo com comportamento sedentário e pode vir a enfrentar os mesmos problemas de saúde de quem é 100% sedentário.

“O dia tem 24 horas, dos quais ao menos 8 horas o indivíduo passa dormindo. Se você dedica apenas uma ou duas horas à atividade física e o restante do tempo se entrega a hábitos sedentários, incluindo má alimentação, os benefícios da atividade física são anulados”, disse o empresário Amandio Geraldes, professor de educação física com doutorado em biodinâmica do movimento humano.

Agora, como contornar o sedentarismo que o trabalho impõe no dia-a-dia com computadores, smartphones e tablets?

“Ao invés de ficar sentado o dia todo, o trabalhador deve mudar pequenos hábitos e se movimentar. Há empresas que já adotam até estações de trabalho para estimular a permanência em pé”, diz o professor de educação física.

A médica do trabalho da Santa Casa de Maceió, Francine Loureiro, reforça a orientação e sugere mudanças em pequenos hábitos no local de trabalho: fazer uma breve pausa para o café, tomar uma água ou ir à mesa do colega de sala; substituir o elevador pela escada; andar pela empresa; e estacionar o carro ou descer num ponto de ônibus mais distante buscando percorrer um trajeto maior até a empresa. “Vale até mesmo dispensar o controle remoto em casa. O que não vale é ficar parado”.

Ela explica ainda que o sedentarismo é perigoso porque afeta o organismo como um todo, levando a uma série de comorbidades, entre elas a obesidade, que por tabela, favorece diversas patologias como o diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares entre outras.



Professor de educação física Amandio Geraldes e a médica do trabalho Francine Loureiro: deve-se sempre evitar os extremos

Confira seis dicas para se trabalhar sentado corretamente

Se você passa horas a fio sentado na frente de um computador, as dicas a seguir podem fazer a diferença no seu cotidiano. A médica do trabalho Francine Loureiro lembra que adotar uma postura correta ao ficar sentado na cadeira pode evitar desconfortos que podem atingir todo o organismo, mais especificamente articulações, estruturas ósseas, visão etc. “Recomenda-se, sobretudo, pequenas paradas para rápidas sessões de alongamento a cada hora trabalhada”, orienta.

Veja seguir outras dicas importantes:

- 1 - Não cruze as pernas, deixando-as ligeiramente afastadas, com os pés bem apoiados no chão. É importante que a altura da cadeira seja a mesma distância entre seu joelho e o chão.
- 2 - Sente sobre o ossinho do bumbum e volte o quadril levemente para frente;
- 3 - Mantenha as costas eretas, mantendo a curvatura normal da coluna. A lordose deve existir mesmo sentado e, ao ser observado lateralmente, a coluna deverá formar um suave S;

- 4 - Posicione os ombros levemente para trás;
- 5 - Os braços deverão estar pendidos ao longo do corpo ou os antebraços deverão estar apoiados na mesa de trabalho;
- 6 - Olhe para o centro da tela do computador e mantenha o queixo paralelo ao chão. Evite ao máximo ter que baixar a cabeça para ler ou escrever num computador. Se for preciso suba a tela do computador colocando um livro por baixo.

Atitudes que ajudam você a sair do sedentarismo**Subir escadas**

Um andar = 20 degraus
Três andares = 60 degraus
60 degraus = 10 min. de caminhada*
180 degraus = 30 minutos**

(*) Caminhada moderada. Equivalente perda calórica.
(**) Recomendação mínima diária de atividade física

Andar sempre

Andar em pequenos trajetos, dentro e fora da empresa, em casa, no lazer e nas compras
30 min.* = 131 kcal
(*) Caminhada moderada

Alongar-se em breves paradas

Fazer pequenas paradas e alongar-se ao longo de cada hora de trabalho. A queima de caloria é pequena mas tiram você do sedentarismo.

O jeito certo (e errado) de ficar sentado**CORRETO****ERRADO**