

Sedentarismo Estilo de vida

Muito embora a herança genética seja um fator de grande relevância, o sedentarismo e um estilo de vida irregular tem sido os principais contribuintes para o crescente número de casos de doenças crônicas, incluindo as cardiovasculares, o diabetes e o câncer, sendo que para o aumento da idade, maior a influência no risco. Cerca de um terço dos casos da enfermidade apresenta relação com sobrepeso, obesidade e elevados percentuais de gordura centralizada (Friedenrich Et Al. 2002).



A atividade física de maneira regular, prescrita corretamente está relacionada à redução dos riscos de câncer em até 30%, além de ser um efetivo mecanismo no controle de peso. (Pimenta,2002; Matsudo,1992)

Segundo Kaads e Lukanova(2002) e

Friedenreish (2001), o acúmulo de **gordura localizada** na região **abdominal** principalmente nos homens, e o acúmulo de gordura no **quadril e coxa**, principalmente nas mulheres, tem grande influência no aumento da pressão sanguínea e a resistência à insulina. Em mulheres, principalmente após a menopausa, a elevada concentração de gordura e de insulina são contribuintes para o risco de câncer de mama e endométrio, devido ao maior tempo expostas ao estrógeno produzido pelos estoques de GORDURA. (Friedenreich,2002; Stein; Cokditz,2003; Willet,2003)



O QUE É SEDENTARISMO?

É definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais. Segundo trabalho realizado com ex-alunos da Universidade de Harvard, o gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou ativo. Para deixar de fazer parte do grupo dos sedentários o indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias por semana em atividades físicas.



CONSEQUÊNCIAS DO SEDENTARISMO:

A vida sedentária provoca o desuso dos sistemas funcionais. No caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, a perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos.



DOENÇAS ASSOCIADAS AO SEDENTARISMO: O

sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças. Hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol, infarto do miocárdio são exemplos das doenças que o sedentário se expõe. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a **morte súbita**, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da maioria das doenças.



Como deixar de ser sedentário?

-praticar atividades esportivas como andar, correr, pedalar, nadar, fazer ginástica, exercícios com pesos ou jogar bola é uma proposta válida para evitar o sedentarismo. Recomenda-se exercícios físicos de intensidade moderada a vigorosa de 30 minutos a 60 minutos 3 a 5 vezes por semana; lembrando que mais que a intensidade a **REGULARIDADE** dos exercícios é que trarão benefícios metabólicos e imunológicos.



-Como aumentar o gasto calórico semanal? Isto se torna possível, simplesmente quando reagimos aos confortos da vida moderna. Subir 2 ou 3 lances de escadas ao chegar em casa ou no trabalho, dispensar o interfone e o

controle remoto, estacionar o automóvel intencionalmente num local mais distante, dispensar a escada rolante no shopping-center, são algumas alternativas que podem compor uma mudança de hábitos.

-Segundo trabalhos científicos recentes, **praticar atividades físicas por um período mínimo de 30 minutos diariamente**, contínuos ou acumulados, é a dose suficiente para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.



Delicie pegando escadas



O trabalho aeróbico é uma parte importante das atividades fitness diária. Nós podemos tornar cada escadaria em uma preparação para um treino aeróbico. Vamos pensar num dia típico no centro da cidade: não é somente os usuários de cadeira de rodas que

estremecem quando encaram um lance de escadas. Pedestres no metrô tem sido transportados para cima por alguma fonte de poder remoto, e assim deixam de confiar e contar com suas próprias pernas. Nós precisamos de escadas rolantes e elevadores para deficientes físicos (usuário de cadeira de rodas, bengalas, etc), é claro, mas o resto de nós deveríamos fazer o melhor da oportunidade para melhorar nosso fitness pegando as escadas.



Quando você for confrontado com uma escadaria, não se desespere. Ao invés disso fale para você mesmo o seguinte: **"Eu vou fazer o melhor disto!**

Eu exercitarei meus músculos de uma maneira equilibrada. Minhas pernas se tornarão mais atrativas. Meu coração e pulmões farão um bom trabalho. Esta é uma oportunidade para todo o meu corpo" Então, enquanto você sobe as escadas, mantenha-se focado em todos os benefícios. **Você ficará surpreso em quão bem você se sentirá!** (Eric Franklin, 2003)

Visite o nosso site
www.cyfclinicalpilates.com.br

Praticar exercícios com segurança:

Em caso de atividades competitivas e de maior intensidade, um exame médico e eventualmente um teste ergométrico são recomendados.

Indivíduos portadores de hipertensão, diabetes, coronariopatias, doenças vasculares etc, devem ser avaliados pelo médico para a liberação e indicação dos exercícios adequados como parte do tratamento da doença.



Quando se trata de praticar exercícios moderados como a caminhada, raramente existirá uma contra-indicação médica, com exceção de casos de limitação funcional grave.

A principal orientação é fazer os exercícios com prazer, sentindo bem-estar antes, durante e principalmente depois da atividade física. O exercício não precisa e não deve ser exaustivo se o propósito for a saúde.

A atividade física regular e realizada com prazer é um recurso insubstituível na promoção de saúde e qualidade de vida.

PILATES - Uma opção salutar, prazerosa e inteligente

O Método Pilates de condicionamento físico foi desenvolvido pelo alemão Joseph Hubertus Pilates e consiste num sistema único de reforço e alongamento muscular. Sendo o método também chamado de contrologia que consiste na solicitação do controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo.



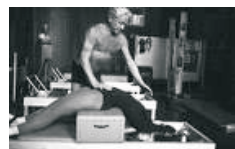
Joseph Pilates foi uma criança asmática e frágil e por esse motivo preocupou-se tanto em trabalhar seu condicionamento físico. Relatos contam que na adolescência tornou-se ginasta, esquiador, mergulhador, boxeador e artista de circo e que em meados de 1912 trocou a Alemanha pela Inglaterra onde tornou-se boxeador profissional e professor de autodefesa e detetives da Scotland Yard. Quando eclodiu a primeira guerra mundial, Joseph Pilates foi preso e confinado na Ilha



de Man em razão da sua nacionalidade alemã. Neste período decidiu trabalhar com exilados e mutilados ajudando na recuperação de feridos. Assim propôs um programa de exercícios físicos com molas em camas hospitalares, desenvolvendo um sistema que mais tarde, o inspira na criação de seus equipamentos da técnica de Pilates. Em 1918 houve uma epidemia de Influenza que matou milhares de pessoas em outros campos de concentração, mas nenhum dos internos que praticaram os exercícios de Joseph Pilates sofreram deste mal, por esse motivo, a partir daí passou a ser reconhecido pelo seu trabalho.



Em 1923 Joseph Pilates mudou-se para os Estados Unidos e fundou seu primeiro estúdio na cidade de New York, o qual funciona até hoje. Aos 87 anos de idade faleceu, deixando sua técnica mundialmente conhecida.



A concentração para Joseph Pilates, era fundamental, pois ele acreditava que o praticante conseguiria distinguir e comandar as partes do corpo que estavam contraídas, relaxadas e



alongadas, tornando os movimentos harmônicos e que, para trabalhar o corpo é preciso estar com a mente presente, pois é ela que introduz o corpo em uma ação e enfoca a necessidade dos praticantes terem que prestar atenção a cada movimento e visualizar o próximo passo, pois isso ajuda o sistema nervoso central a selecionar a combinação correta de músculos para executá-lo.



Benefícios:

- ◆ Desenvolve o corpo de forma uniforme e global
- ◆ Corrige o desequilíbrio muscular (encurtamentos e atrofia)
- ◆ Estimula a boa respiração tridimensional e o relaxamento,
- ◆ Corrige e otimiza a postura.
- ◆ Alivia as tensões, dores crônicas e o stress do dia-a-dia.
- ◆ Tonifica e alonga os músculos,
- ◆ Dá flexibilidade às articulações;
- ◆ Promove melhora dos níveis de consciência corporal e a coordenação.



Os benefícios citados ajudam a prevenir e reduzir riscos de uma futura lesão, proporcionando alívio às dores crônicas articulares.

Estes exercícios especiais podem ser feitos por qualquer indivíduo, desde o treinado ao sedentário, do idoso ao adolescente e das grávidas



aos pacientes em fase de reabilitação, ainda podendo ser recomendado como condicionamento e prevenção de lesões para todos os indivíduos (Saúde 08/07/2008)



Minutos de Reflexão - A Voz da Fé

Enquanto a fé é a voz viva de Deus no interior do homem, a dúvida também é uma voz viva que vem do mal. Obviamente, quem se submete à voz da fé e a coloca em prática segue a Luz. Poucos sabem que do mesmo jeito que o corpo depende de nutrientes, e a alma de amor, também o espírito humano depende de alimento, que vem por meio da voz de Deus. A melhor literatura que temos jamais saciará a sede do espírito humano!



"Não só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de Deus" (Mt. 4.4). Os que têm o espírito bem nutrido pelos pensamentos de Deus colocam suas dúvidas em xeque e vencem seus medos. Porque essas pessoas agem assim? Porque dentro delas há o poder da Luz, o poder dos pensamentos divinos.

Essa é a voz da fé que impele a pessoa a olhar para frente e avançar firme e determinada! É o instinto da crença em si próprio e, sobretudo, em Deus. É a fé em ação. A voz da fé completa a pessoa, fazendo-a acreditar também em si mesma. Por isso essa pessoa se torna vencedora na vida. A voz da fé habilita a conquista do sucesso material e, sobretudo, espiritual. A voz da fé inteligente dá juízo e coragem para conquistar os benefícios materiais sem colocar em risco a vida espiritual.