

TREINO

EM CASA



Como você está ?

Sou professor de Educação Física, Personal Trainer, e te digo, primeiro como você está ? como é sua rotina? Você é uma pessoa sedentária ? qual foi a última vez que pisou em uma academia ou foi ao médico? Dito isto não se iluda nem se empolgue, achando que será fácil, porem é um ótimo passo o qual você está dando, decidindo sair da sua zona de conforto e buscando mais saúde e qualidade de vida, afinal só se vive uma vez, e isso não quer dizer que você tem que sair comendo tudo o que vê, nesse caso não viverás muito hehe, bora se mecher ?

SEDENTARISMO



O sedentarismo é a falta ou ausência de atividades físicas, resultando em um gasto calórico reduzido.

Uma pessoa é considerada sedentária quando não consegue gastar o mínimo de 2.200 calorias por semana com atividades físicas. O indivíduo ativo deve gastar no mínimo 300 calorias por dia.

O sedentarismo possui alta incidência na população, sendo considerado um problema de saúde pública.

Acredita-se que 46% da população brasileira seja sedentária. Ainda, estima-se que o sedentarismo esteja relacionado com quase 14% das mortes no Brasil.

Existem várias causas para o sedentarismo, sendo a principal delas a falta de atividades físicas e de uma alimentação saudável.

Algumas atividades do atual modo de vida das pessoas favorecem o sedentarismo, por exemplo:

- Fazer uso de carro mesmo em pequenos trajetos;
- Utilizar escadas rolantes;
- Rotina tomada por diversas atividades;
- Deixar de realizar algumas atividades domésticas;
- Consumo exagerado de alimentos industrializados;
- Passar várias horas utilizando o computador ou em frente a TV.

Consequências do sedentarismo

As consequências do sedentarismo são:

- Perda de força física;
- Atrofia muscular;
- Surgimento de doenças: diabetes tipo 2, hipertensão arterial e infarto do miocárdio;
- Acúmulo de gordura;
- Em alguns casos mais graves pode até levar à morte súbita.

Sedentarismo infantil e na adolescência