

Ao longo dos séculos, o homem, que era um ser ativo, virou sedentário e, segundo Fábio Suñé, coordenador do bacharelado em Educação Física da PUCRS, o surgimento das tecnologias influenciou diretamente esta mudança de comportamento.

— Várias atividades que eram realizadas de forma braçal, em razão da busca pela redução de tempo gasto, passaram a ser realizadas de forma mecânica, gerando maior acomodação e reduzindo também a energia que o homem gastava com elas — diz o professor.

Felizmente, inovações como os meios de locomoção, o elevador, a escada rolante e o controle remoto nos trouxeram maior conforto, porém, infelizmente, nos tornaram mais "preguiçosos".

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), pequenas ações incorporadas ao cotidiano que promovem um gasto calórico podem evitar esta acomodação e auxiliar na promoção da saúde e na prevenção de doenças.

— Não podemos fugir ou negar a existência destes itens que facilitam a nossa vida, mas é importante reduzir o tempo com atividades sedentárias (como a televisão e o computador) e sempre optar por movimentar-se — alerta Fábio.

Veja medidas simples que você pode incluir no dia a dia para evitar a acomodação:

:: Evite usar o elevador, suba pelas escadas;

:: Tente esconder o controle remoto e levante-se para trocar de canal ou desligar o aparelho;

:: Estacione o carro em um local distante do seu destino para caminhar um pouco;

:: Se o mercado não fica muito longe da sua casa e se não vai fazer grandes compras, vá a pé. Trinta minutos de caminhada diária (no total) já fazem muita diferença;

:: No mercado, se não comprar muitos itens, evite o carrinho e prefira a cestinha. Deste modo, você faz esforço com os braços.

Fonte: Bem Estar