

Pílulas de Saúde

Mútua

O PARADOXO DO SEDENTÁRIO ATIVO: TREINAR COMPENSA PASSAR O DIA SENTADO?

Existe um nome para quem pratica exercícios, mas permanece sentado durante grande parte do dia: **“sedentário ativo”**.
A expressão descreve a pessoa que vai à academia, corre ou caminha regularmente, mas passa muitas horas em audiências, reuniões, no gabinete, consultório ou escritório, diante do computador ou no trânsito.

Inatividade física e comportamento sedentário não são a mesma coisa. A primeira significa não realizar atividade física suficiente; o segundo, permanecer muito tempo sentado e com baixo gasto energético. Portanto, alguém pode cumprir sua rotina de exercícios e ainda apresentar comportamento sedentário elevado.

A recomendação para adultos é acumular entre **150 e 300 minutos de atividade aeróbica moderada por semana**, ou entre 75 e 150 minutos de atividade intensa, além de exercícios de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes por semana. Entretanto, o movimento não deve ficar restrito ao horário do treino.
Levantar-se regularmente, caminhar por alguns minutos, utilizar escadas e substituir parte do tempo sentado por atividades leves ajudam a aumentar o movimento diário.

O exercício faz diferença — mas as demais horas do dia também. Para proteger o coração, é preciso treinar, sentar menos e movimentar-se mais.

Dr. Breno Giestal
Cardiologista