

PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO / IMOBILIDADE

PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

SEDENTARISMO: Falta ou redução de actividades físicas, actividades da vida diária (AVD's), tarefas domésticas e caminhadas, fazendo com que a saúde da pessoa entre em declínio e esteja mais susceptível ao surgimento de patologias.

CAUSAS DO SEDENTARISMO:

- Uso de carro mesmo em pequenos trajectos;
- Uso de escadas rolantes;
- Rotina em diversas actividades;
- Deixar de realizar algumas actividades domésticas;
- Consumo exagerado de alimentos de fast-food
- Passar várias horas a utilizar o computador ou em frente à TV;
- **Quarentena (impedimento de sair de casa que por si só causa inevitavelmente sedentarismo).**

CONSEQUÊNCIAS:

- Dores articulares;
- Diminuição da força muscular e da flexibilidade;
- Contracturas musculares.
- Problemas psicológicos;
- Problemas cardiovasculares;
- Hipertensão arterial (HTA);
- Obesidade;
- **Problema potencial – Síndrome da imobilidade no idoso:**
 - Ocorre quando paciente fica muito tempo na cama ou sentado;
 - A situação começa a tomar consequências irreparáveis a partir do momento em que o período de repouso se torna um estado de imobilidade.

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA:

- Sensação de prazer e bem-estar;
- Melhoria de condições do foro psicológico;
- Diminuição da tensão muscular, das dores e do stress;
- Melhora a qualidade do sono.
- Aumento da mobilidade articular, força muscular e flexibilidade;
- Redução ou manutenção do peso corporal;

INTERVENÇÃO:

- Recomenda-se que se iniciem actividades físicas ligeiras e que se aumente a intensidade com o tempo;
- Recomenda-se 30 minutos de actividade física por dia de forma individual;
- Deverá ter uma alimentação o mais saudável possível.

Alongamentos



1. Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo.



2. Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na parte lateral do pescoço.



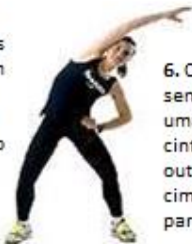
3. Faça um movimento giratório com a cabeça, primeiro no sentido horário e depois no sentido anti-horário.



4. Com as pernas paralelas e semi-flectidas, pressione o cotovelo em direcção ao corpo.



5. Leve o braço flectido para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente o cotovelo para o outro lado.



6. Com os joelhos semi-flectidos e uma das mãos na cintura, levante a outra mão para cima e incline-se para o lado.



7. Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés apontando para fora. Desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.



8. Mantenha as mãos apoiadas no solo e os joelhos semi-flectidos, levando o abdómen até às coxas.



9. Deixe a parte de cima neutra e o tronco erecto. Flexione um pouco o joelho da frente e deixe o de trás esticado com o calcanhar apoiado no solo.



10. Estique os braços segundo a linha do tronco. Mantenha o abdómen levemente contraído e os joelhos relaxados.



11. Mantenha o tronco erecto e o abdómen levemente contraído. Leve um pé para trás até encostar na nádega. Flexione levemente o joelho de apoio.



12. Mantenha-se com os pés paralelos. Avance uma perna para a frente, flectindo o joelho e descendo a anca até formar um ângulo de 90º com a perna que foi à frente.



13. Em pé, mantenha-se com os pés paralelos. Desloque uma perna lateralmente, flectindo o joelho até à altura da anca e mantendo o outro joelho esticado.