

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



COMPORTAMENTO
SEDENTÁRIO

#COMPSED02

ACOMPANHADO É SEMPRE MAIS FÁCIL

O cão continua a ser um dos melhores amigos do Homem

Desde os primórdios da história do Homem, que este se faz acompanhar de animais de estimação que, de forma fiel e verdadeira, o têm acompanhado nos bons e maus momentos. Esta relação de cumplicidade nunca desapareceu e basta um olhar sobre as principais personagens de banda desenhada para o perceber!

Quem não se lembra do *Milu* (cão do *Tim Tim*), *Idefix* (cão do *Astérix e Obélix*), ou da *Lassie* e dos seus atos heróicos?

A verdade é que muitos de nós crescemos com o sonho de vir a ter um animal de estimação, sendo que essa vontade perdura pela vida fora. Mas será que para além da companhia e amizade incondicional poderão ainda ter um papel importante na promoção da nossa saúde?

Poderão os animais de estimação ajudar a combater o sedentarismo?

- Um estudo realizado na Austrália com uma amostra de 1218 crianças, com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos, concluiu que **a presença de um animal de estimação** no seio familiar contribui para a **redução do sedentarismo** em crianças;
- Das **1218 crianças** avaliadas no estudo, **60 % tinha um cão no seio familiar**. Estas apresentaram em média, **um aumento de 29 minutos de caminhada** e de **142 minutos de atividade física**, por semana, **quando comparadas com** as que **não tinham qualquer animal de estimação**;
- Segundo esta análise, **crianças com um cão** têm uma probabilidade superior (**49 %**) **de cumprir com as recomendações de atividade física** (420 minutos por semana



de atividade física pelo menos moderada) e de aumentar a frequência semanal de caminhadas em zonas perto de casa (**32 %**);

- **A presença de um animal** de estimação como o cão, na vida de uma pessoa, representa um aumento do número de oportunidades para estimular a prática **de atividade física no dia a dia: o animal é um amigo** que **não brinca com videojogos, não vê televisão, precisa de passear, correr e ir à rua várias vezes**;
- Um estudo com uma amostra de **adultos** concluiu que **a presença de um animal de estimação** não altera em grande escala **o tempo passado em comportamento sedentário** neste grupo etário, **exceto se o animal de estimação for um cão**;
- Comparando os níveis de atividade física e ainda o tempo passado em comportamento sedentário, este estudo encontrou associações entre o **facto de “ter um cão” (excluindo outros animais domésticos)** e a existência de um **menor número de horas passadas em comportamento sedentário**.

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



COMPORTAMENTO
SEDENTÁRIO

#COMPSED02

Assim, como se costuma dizer, o **CÃO** parece continuar ser o **MELHOR AMIGO DO HOMEM**, ajudando-o a reduzir o tempo despendido em comportamento sedentário!

Sabia que a presença de um animal contribui ainda para:

- Aliviar o *stress* e diminuir, consequentemente, a pressão arterial, através da libertação de ocitocina, que reduz a presença de cortisol, a hormona responsável pela sensação de *stress* e ansiedade;
- Reduzir a depressão, através do afeto e da companhia do animal;
- Aliviar a sensação de dor crónica, uma vez que brincar com um animal faz o corpo libertar endorfina, um analgésico poderoso associado à sensação de prazer;
- Ajudar na prevenção de alzheimer e tratamento e prevenção de outras doenças relacionadas com a memória, através do contato com o animal e a responsabilidade de cuidar do mesmo, o que permite à pessoa resgatar o que está preservado na memória, contribuindo para a sua recuperação.



INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23239579>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22429665>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19842454>

