

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



COMPORTAMENTO
SEDENTÁRIO

#COMPSED04

LEVANTA-TE!

Muito tempo em frente do ecrã faz-te mal.

Quanto tempo passas diariamente em frente da televisão, ao computador ou a jogar videojogos?

Sabias que esse tempo deveria ser inferior a **2 horas por dia**? Por mais confortável que seja o teu sofá, passar muito tempo na posição sentada tem consequências negativas para a tua saúde, mesmo que faças atividade física todos os dias!

Mas porque não é saudável permanecer longos períodos sentado?

Diminuição da capacidade do organismo conseguir depositar no tecido adiposo a gordura que circula no nosso sangue

Falta de estimulação muscular em posição sentada suprime a atividade da lipoproteína lipase, responsável por controlar o colesterol bom (HDL)

**MAIOR
ACUMULAÇÃO
DE GORDURAS
NAS PAREDES DAS
ARTÉRIAS**

Sabias que grande parte dos adolescentes portugueses passa 3 horas por dia ou mais a ver televisão durante os dias úteis, sendo que ao fim de semana esse tempo ultrapassa as 4 horas diárias? Se a este período for adicionado o tempo de utilização do computador para “navegar” na Internet, nos *chats*, entre outros (até 3 horas por dia), e também a jogar no computador ou na consola (cerca de meia hora por dia), todo o tempo de ecrã somado ultrapassa as **6 horas diárias nos dias úteis e 8-9 horas por dia aos fins de semana**.

Como podes diminuir o tempo de ecrã?

- **Define um tempo limite para o tempo que despendes em frente ao ecrã:** Não te esqueças que este limite, sendo um objetivo, deve ser realista. Se neste momento passares 7 horas por dia em frente ao ecrã, será pouco provável que consigas reduzir de imediato esse tempo para 2 horas diárias, pelo que deves estabelecer metas intermédias e ir reduzindo progressivamente estes períodos de comportamento sedentário até atingires o limite definido nas recomendações;



- **Tempo de qualidade em frente do ecrã:** Escolhe previamente as atividades que queres mesmo manter e os programas de televisão a que mais gostas de assistir;
- **Define um plano de ação para depois das aulas:** O que é que fazes depois das aulas? Ver televisão, estar ao computador ou jogar videojogos são geralmente as atividades mais escolhidas pelos jovens. Poderás elaborar um plano de ação semanal onde incluas atividades agradáveis e fisicamente ativas para realizares depois das aulas.

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



COMPORTAMENTO
SEDENTÁRIO

#COMPSED04

Não te esqueças também de reservar algum tempo, todos os dias, para fazeres os trabalhos de casa e para estudares;

- **Não comas em frente ao ecrã:** Deves evitar comer quando estás a ver televisão sentado no sofá e evitar ter a televisão ligada durante as refeições em família. Comer em frente da televisão ou no computador pode levar a uma perda de noção da quantidade de comida que estás a ingerir, por isso, acabas muito frequentemente por comer mais do que aquilo que deverias.

Porque não tirar partido do tempo passado em comportamentos sedentários para realizar atividade física?

- Porque não ver televisão enquanto se realiza exercício numa bicicleta estacionária?
- Porque não fazer atividade física em frente do ecrã através de jogos de consola que te permitem ser fisicamente ativo? O tempo que passas a jogar consola neste tipo de jogos não é contabilizado como tempo de ecrã!
- Porque não interromper longos períodos em que estás sentado para fazer atividade física durante 10 minutos? Intervalos ativos ao fim de cada hora em posição sentada são aconselháveis e, no caso de se tratar de tarefas cognitivas, estes intervalos aumentam a capacidade de concentração.



INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.acsm.org/docs/brochures/reducing-sedentary-behaviors-sitting-less-and-moving-more.pdf>
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.20005/full>

