



Sentado é um descanso

Passamos, quer no trabalho como em momentos de lazer, longos períodos sentados. Estar sentado é um descanso! Mas, será mesmo assim? Vejamos.

Existe crescente evidência associada a comportamentos sedentários e efeitos adversos na saúde e morte prematura (Stamatakis et al, 2013; Dunstan et al. 2012). Dados relativos à mortalidade associada à posição sentada necessitam de maiores evidências (Stamatakis et al., 2013).

Longos períodos nesta posição tem sido associado a valores elevados de pressão arterial e colesterol, diminuição da resposta à produção de insulina promovendo a Diabetes e a vários tipos de cancro (Berkowitz and Clark, 2014; Stamatakis et al., 2013). Pessoas sedentárias tem risco duplicado de sofrer doenças cardiovasculares (Dunstan et al., 2012).

Esta postura contribui, ainda, para múltiplas desordens na coluna cervical, dorsal e lombar tendo uma influência determinante no sistema respiratório (Szczygiel et al. 2017). Altera a mecânica e forma da caixa torácica afetando o compartimento torácico e abdominal provocando alterações musculares e diminuindo a capacidade vital (Lee et al., 2010; Kaneko et al., 2010). Um dos músculos mais afetados é o Diafragma, que em disfunção poderá ter um papel negativo na saúde, na postura, na funcionalidade dos órgãos, no sistema linfático e vascular, coluna cervical e síndrome do desfiladeiro torácico. (Bordoni and Zanier, 2013).

Não existem recomendações definitivas do tempo que devemos estar nesta posição ou interromper a mesma (Dunstan et al. 2012). Todavia, estudos mostram que, independentemente da postura sentada que adotarmos, ao fim de uma hora começamos a ter desconforto ao nível do pescoço, região dorsal e lombar, anca e coxas (Waongenngam, 2015) sendo que desconfortos acumulativos originarão a longo prazo, em pessoas saudáveis e sem sintomas, dor músculo-esquelética (Reenen, 2008).

Resumindo, estudos mostram que estar muitas horas na posição sentada é prejudicial à saúde a longo prazo.

Sabendo que no nosso dia-a-dia, por motivos laborais ou outros, ficamos sentados muito tempo, que medidas deveremos tomar para minimizar os seus efeitos?

Deixamos aqui algumas sugestões, tendo em conta o que as evidencias nos mostram.

- 1) Optar por uma secretária nómada. Possibilita que a maior parte do tempo do nosso trabalho seja feito em pé, permitindo que alguns minutos de descanso sejam feitos na posição sentada;
- 2) Interromper a posição sentada, antes dos 60 min., fazer alguns exercícios de mobilidade/alongamento e se possível dar uma pequena caminhada;
- 3) Sempre que possível trabalhar na posição de pé ou a caminhar. Por exemplo: atender e falar ao telefone,
- 4) Alongar os músculos, principalmente, isquiotibiais, psoas-ilíaco, peitorais e grande dorsal. Fortalecer os glúteos, abdominais e posteriores do tronco. A postura sentada provoca uma posição em tripla flexão aproximando a nossa postura da posição fetal, criando desequilíbrios musculares pela hiperativação de uns músculos e hipoativação de outros.
- 5) As longas horas em frente a um computador também provocam problemas cervicais a longo prazo. Alongar trapézios, esterno-cleido-mastóideo e músculos profundos da nuca assim como, fortalecer os músculos profundos do pescoço pode ajudar a evitar esses problemas.
- 6) Na postura sentada o espaço compreendido entre a púbis e esterno fica reduzido provocando disfunções do diafragma e tensões viscerais. Devemos realizar exercícios respiratórios para o diafragma e alongamento para a cadeia anterior do tronco;
- 7) Realizar exercício físico regularmente, sessões de terapia manual e momentos de divertimento como forma promotora de uma boa postura, da saúde em geral e do combate ao stresse e à ansiedade.
- 8) Realizar um programa de exercícios específicos posturais/corretivos que ajude a prevenir ou diminuir desequilíbrios musculares.