

ativo: jogava bola, basquete, corria, fazia academia e puxava peso. Todavia, conforme o tempo foi passando, os esportes foram ficando para trás.

“Comecei a trocar o lazer por trabalho e, com 38 anos de idade, já estava com uma vida sedentária”, falou. “Quando troquei de emprego e abri minha banca de jornal, achei que ia conseguir mais tempo. Mas foi ao contrário porque ter seu próprio negócio demanda muito mais tempo e responsabilidade”, contou.

“Cada vez mais sedentário, sem perceber, fui adquirindo doenças crônicas. Em um exame descobri que estava com diabetes. Hoje tomo remédios e tive que mudar minha rotina: faço caminhadas”, continuou.

### FORÇA E FOCO.

Para Micheline, a melhor forma de combater o problema é criar uma rotina possível, afinal, de nada adianta montar um planejamento mirabolante se ele não cabe no cotidiano.

“Vale buscar opções com as quais se tenha afinidade ou que são mais acessíveis, assim você garante a adesão à atividade escolhida”, orientou. “Tenha sempre em mente que esse é um compromisso seu consigo mesmo”.

Levar o cachorro para passear, caminhar pelo bairro, cuidar do quintal e jardim, brincar com os filhos e netos, adotar bicicleta como meio de transporte ou mesmo trocar o elevador pelas escadas são excelentes opções.

A educadora física Marcela Sotttilr, treinadora e master coach da academia Corpore Training Gym, endossa as palavras da médica. “Existem muitas modalidades esportivas e achar aquela que encaixa no seu perfil e te traga prazer é algo determinante para a continuidade da prática”, afirmou.

Segundo ela, independente da categoria, é vital começar de maneira progressiva, com menos intensidade e até mesmo com uma frequência semanal mais baixa e gradualmente ir aumentando a prática. “Todo programa de treinamento deve ser monitorado por um profissional da área que vai prescrever algo personalizado e adequado para cada pessoa”, ressaltou Marcela.

As especialistas alertam: antes de ini-

ciar qualquer atividade física é fundamental realizar um check-up médico.

“A maioria das doenças do coração são silenciosas e a pessoa geralmente só descobre quando passa mal ou faz exame. Como estamos falando de treinamento físico e de aumentar o trabalho do coração é primordial a liberação médica”, aconselhou a treinadora.

“Vale lembrar que o começo nunca é fácil. Trocar o sofá pela sala de treino é uma tarefa desafiadora. Mas tenha foco nos objetivos, persista mesmo com as dificuldades, organize bem sua rotina e lembre-se de que não existe nada mais importante que a sua saúde e o seu bem estar”, continuou. ■

### FRASE

“Sedentarismo é algo que atinge todas as faixas etárias, entretanto, ele costuma aumentar conforme o envelhecimento. Manter a prática de exercícios físicos nesse período da vida é essencial para prevenir a sarcopenia e o ganho de peso”

**Micheline Oliveira**  
Médica do esporte

## NUTRIÇÃO

Refeições desequilibradas também induzem ao sedentarismo, pois elas não fornecem os nutrientes básicos para a manutenção do metabolismo e produção de energia, acarretando em cansaço e indisposição física. A nutricionista Samanta Kiss revela quais alimentos consumir e quais melhor evitarmos. Confira:

### CARBOIDRATOS DE BOA QUALIDADE

Aveia, batata doce, arroz, massas integrais  
“Eles mantêm o açúcar do sangue em níveis adequados por um período de tempo maior, elevando a energia e a disposição”



### FRUTAS E HORTALIÇAS

“Possuem grande variedade de vitaminas e minerais que regulam o bom funcionamento do nosso corpo”



### IOGURTES NATURAIS

São fontes de cálcio, proteínas e ricos em probiótico (bactérias boas), que melhoram a saúde intestinal, evitando a constipação - que leva a sensação de mal estar e cansaço.



### OLEAGINOSAS

Castanhas, nozes, amêndoas e amendoim  
“São fontes de vitamina E e gorduras boas, energéticas e que não sobrecarregam a digestão”



### ÁGUA

“A desidratação é umas das principais razões da sensação de cansaço e indisposição”



### EVITE!

Frituras, alimentos ricos em açúcar, embutidos, produtos industrializados e carnes muito gordurosas  
“Todas essas comidas roubam a nossa energia, causando sensação de cansaço e esgotamento”

