

ARTIGO

SEDENTARISMO,
A DOENÇA DO SÉCULO

O sedentarismo é considerada a “doença do século”, cada vez mais observamos que a obesidade começa na infância, e a praticidade que a tecnologia nos oferece torna cada vez mais sedentários.

De acordo com pesquisas realizadas por Medeiros (2011), a prática de atividades físicas, brincadeira deixou de ser comum entre crianças, a comodidade e sedentarismo, facilidades da nova sociedade geraram o mais novo mal do século, a obesidade, vem crescendo cada dia mais entre adultos e principalmente crianças. Ainda Lopes, Prado e Colombo (2010) caracterizam a obesidade como uma doença, a qual, em sua complexidade social e psicológica, pode afetar várias idades e variados grupos socioeconômicos.

A falta de atividade física não significa necessariamente não praticar esportes, podemos, por exemplo: limpar a casa, caminhar para o trabalho, ir de escada e não de elevador; isto já conta como atividade física. O importante é “se mexer” gastar as calorias adquiridas durante o dia.

Uma pessoa é considerada sedentária quando não consegue gastar o mínimo de 2.200 calorias por semana com atividades físicas. O indivíduo ativo deve gastar no mínimo 300 calorias por dia.

Contudo muito já se debateu sobre as horas em frente à televisão, mas atualmente ela se soma a outras tecnologias e seus atrativos. Opções são inúmeras, computadores, smartphones e tablets, a cada instante estamos mais conectados, sem sairmos do lugar.

Diariamente encontramos um exército de pessoas “presas” aos seus dispositivos, cabeças baixas e olhares vidrados, alheias a tudo. É um movimento crescente e irreversível, que absorve e ocupa nosso precioso tempo livre.

Faça um teste. Vá a uma escola no intervalo, observe grande parte daquelas crianças e adolescentes em

formação, celulares nas mãos, estão ali parados e entretidos. Quem sabe em uma academia, espaço supostamente destinado à atividade física, são tantas informações, mensagens e publicações que, em muitos casos, mal sobra tempo para os exercícios!

Para se tornar ativo, a primeira regra é se conscientizar sobre a importância da atividade física. Em seguida, procure orientações de profissionais da área, em seguida planeje seu dia e encontre o melhor horário. Pense também em escolher uma atividade que lhe dê prazer. Não adianta se matricular na academia e parar de frequentar no primeiro mês. Persista! Depois de um tempo, você irá sentir mais energia, inclusive para trabalhar. Dica importante: além da persistência, a regularidade é fundamental.

Elizangela Lacerda da silva – professora de educação física, pós-graduada em educação Inclusiva.
Andréia da Cruz Cassiano – professora de educação física, pós-graduada medicina desportiva e inclusiva.

Prioridade

Obras

O governador Pedro Taques definiu como prioridade a conclusão de seis obras no estado. Faltando apenas 27 dias para o fim do seu mandato, o chefe de estado quer entregar os empreendimentos, e assim, tentar diminuir sua rejeição.

A primeira das seis obras que Taques pretende entregar será a da nova sede da Controladoria Geral do Estado, seguido das de mobilidade urbana nas saídas de Cuiabá para Chapada e Distrito da Guia; e as reformas dos hospitais regionais de Sinop e Rondonópolis.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA
Propriedade da **E.TORMES & CIA LTDA - ME**
ISSN 22386467
ADMINISTRATIVO
DIREÇÃO GERAL
Mano Reski
mano@diariodaserra.com.br
DIREÇÃO ADMINISTRATIVA
Silvana Tormes
adm@diariodaserra.com.br

REDAÇÃO
DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabiola Tormes
CONTATO
ds@diariodaserra.com.br
DEP. DE ARTES
Bárbara Tormes
Thiago L. Machado
PROJETO GRÁFICO
JMB Comunicação

DEPARTAMENTO COMERCIAL
PUBLICIDADE ASSINATURA
PUBLICIDADE LEGAL E GRÁFICA
E. Tormes & Cia Ltda-ME
Av. Tancredo Neves - 1247 W - Sala 02
CNPJ: 14.048.123/0001-07
CONTATO: adm@diariodaserra.com.br
Fone: (65) **3326-4724**
CENTRAL DO ASSINANTE (65)**3326.6501**
www.diariodaserra.com.br
www.ds.jor.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do **DIÁRIO DA SERRA** (65) **99809.2921** 
CIRCULAÇÃO
Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.
TIRAGEM
1 MIL EXEMPLARES

Diário da Serra
© DIA-A-DIA DA NOTÍCIA
FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997
Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W
Parque Mansões - CEP:78300-000
Tangará da Serra - MT - Brasil
Fone: (65) **3326-4724 /3326-6501**
 **www.facebook.com/jornalds**

 CURTAS

DA REDAÇÃO
COM EQUIPE

Novo presidente da Anoreg-MT

O segundo secretário da Associação dos Notários e Registradores de Mato Grosso (Anoreg-MT) e oficial do 1º Serviço Registral de Campo Novo, José de Arimatéia Barbosa, foi aclamado o novo presidente da Associação para a Gestão 2019/2020. Durante cerimônia, José de Arimatéia destacou seu reconhecimento pelos trabalhos das presidentes anteriores, observando que ele será o primeiro homem a assumir a função. “Vocês são heroínas e espero que Deus nos dê inteligência para atuar como as anteriores, queremos fazer uma diretoria descentralizada. Agradecemos a todos o reconhecimento”, sublinhou. A nova diretoria da Anoreg-MT será empossada em janeiro de 2019. A sessão foi conduzida pela presidente Niuara Ribeiro Roberto Borges que apresentou a composição da chapa única denominada Família Notarial e Registral.



Musicoterapia

A música tem um efeito extraordinário no ser humano e hoje em dia está sendo utilizada como terapia no sentido de melhorar a saúde física e mental. Existem, inclusive, estudos científicos com resultados muito positivos em pacientes onde aplicam a musicoterapia.

Musicoterapia

E nesta terça-feira, 4, esse tema – Musicoterapia - será apresentado em uma palestra promovida pela Associação Gnóstica local. O encontro será a partir das 19h, no Cefapro, atrás da Escola 29 de Novembro, e a entrada será gratuita.

Meditação

Ao final da palestra haverá uma prática de meditação que também é uma técnica hoje aplicada na melhora da saúde. “Estudando de maneira mais profunda percebemos que o som tem um efeito muito benéfico”, explicam, ao convidar a todos para a palestra.

BASTIDORES

DAPOLÍTICA

Segredo

O governador eleito Mauro Mendes (DEM) deve anunciar nesta quarta-feira, 5, a composição de seu secretariado. Em Mato Grosso, o momento é de expectativa já que o democrata conseguiu guardar o nome dos escolhidos em segredo.

Possibilidades

Mesmo guardado a 'sete chaves', é possível vislumbrar alguns possíveis nomes, como do médico Jorge Lafetá, para Saúde; de Alberto Machado na Comunicação; Pascoal Santullo Neto, na Sefaz, além da primeira-dama na Setas.

Fábio Garcia

É possível afirmar que Fábio Garcia também deve assumir um cargo no governo de Mendes, pois além de correligionário, Garcia é um amigo de longa data do governador eleito e esteve presente no secretariado da Prefeitura do gestor.

Rafael Machado reeleito

O prefeito de Campo Novo, Rafael Machado, foi reeleito presidente do Consórcio Intermunicipal de Saúde Médio Norte Matogrossense, que atende nove municípios da região. Ele assumiu o consórcio em janeiro de 2016, numa situação crítica, com os serviços suspensos, pois haviam débitos com os prestadores de serviços. Agora, segundo eles, a situação mudou e os municípios estão voltando a usar dos serviços oferecidos.

