



Dica de Saúde:

DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS AUXILIAM NA SAÚDE FÍSICA

O Brasil é o líder no ranking de sedentarismo na América Latina e o quinto mais sedentário do mundo. Quase metade da população brasileira (47%) não pratica o mínimo de exercício para manter o corpo saudável. O recomendado é de 150 minutos por semana. Os dados são da Organização Mundial da Saúde (OMS).

A redução de atividades provocada por diversos fatores, como falta de tempo, preguiça, falta de interesse pelo exercício, motivação e outros, leva uma perda maior de condicionamento físico, a “instalação” do ciclo vicioso da vida sedentária e maiores chances de desenvolver obesidade, diabetes e hipertensão. A atenção deve ser redobrada neste momento de quarentena, quando aumentamos o tempo de repouso em nossas casas.

Já foi o tempo em que os aparelhos tecnológicos eram coisa de sedentários e preguiçosos. Hoje o mercado tecnológico desenvolve variados dispositivos eletrônicos para auxiliar no cuidado da nossa saúde, novos aliados da prática de exercícios. Os *wearables*, também chamados de *gadgets* vestíveis, ganharam destaque.

Nessa categoria de dispositivos inclui rastreadores de atividades físicas (GPS), *smartwatches* (relógios inteligentes), smartphones com infinitos apps de saúde, monitores de batimentos cardíacos e até mesmo roupas inteligentes (roupas que informam quanto seu músculo contrai durante um movimento).

Os smartphones e braceletes são capazes de calcular batimentos cardíacos, perda de calorias, horas dormidas, quantidade de passos percorridos, alertar para tomar água e até mandar um lembrete para você não desistir do treino programado.

Os videogames ativos são uma ótima ferramenta para as crianças e adultos, por que não? Que tal se manter ativo e se divertir dançando em um jogo com seus filhos?

A tecnologia chegou para ficar na área fitness. Os *gadgets*, mais do que auxiliar, podem incentivar a uma vida mais saudável com atividade física.

Não fique parado, cuide da sua saúde! Mexa-se!

Daniel Mario Duarte - Profissional de Educação Física - CREF 022311-G/SC