

# OS MALEFICIOS DA SEDENTARIEDADE

PELO DR.

HERMILIO FERREIRA

PROF. DE FISILOGIA

Todas as manhãs na minha vizinhança, eu lamento o sorte daquelas quatro creancinhas, que vivem presas em uma casa onde a rua pôde apenas ser contemplada pelas duas estreitas janelas, por onde miseravelmente penetram a luz e o ar em doses ridiculas.

Mas, qual foi o crime daquelas quatro vidas, ainda em botão, para tão pesado sacrificio? —: Elas são filhas de pseudo-educadores que consideram o contagio com a rua e os jardins publicos, pernicioso... Lá existem outras creanças de má educação e estas não se devem misturar; eis o preconceito dos cérebros doentios e o reflexo de uma tal educação não se faz esperar: aquélas creanças tão pálidas, os seus resfriados eee sucedem, se alimentam mal por falta de apetite, respiram superficialmente, o sangue é mal oxigenado, não crecem, são atarracadas, mas tomam ricos xaropes, destes que são anunciados na ultima pagina dos jornais...

Examinemos os males que estão reservados para estas creanças que são nossos vizinhos e para toda esta multidão de homens e mulheres que têm verdadeira fobia do exercicio corporal. Inicialmente o que se passa na Circulação e na Respiração?

— No repouso, na imobilidade ou no trabalho físico reduzido dos sedentarios, o ritmo circulatorio não se modifica, isto é, o coração continua com os mesmos 75 batimentos, em média, por minuto, entretanto a onda circulatoria diminue consideravelmente com grande prejuizo para a economia organica.

Ora se a massa de sangue lançada nos vasos que partem do coração é menor, 2 grandes prejuizos podem ser inicialmente apontados:

1.º, o sangue que é lançado na aorta e se destina a nutrição geral do organismo se torna insufficiente.

2.º, o sangue que é lançado na arteria pulmonar com destino aos pulmões para função da hematose, a onde sendo menor naturalmente menor quantidade será oxigenada e para atender a menor quantidade a função respiratoria tambem se torna imperfeita e a quota de oxigenio que volta no sangue que segue ao coração para ser distribuido a todas as partes do corpo torna-se menor e daí podemos arrematar em 2 palavras, este prejuizo fisiologico inicialmente apontado:

## Nutrição e oxigenação insufficientes

Entretanto o sangue não é sómente veículo de oxigenio e alimentos, êle tambem é encarregado de desembaraçar o organismo das materias gastas por intermedio dos rins, fígado, pele e mucosas que funcionam como emuntorios.

Pois bem com a imobilidade ou com o trabalho físico insufficiente a assimilação e a desassimilação não se fazem com regularidade ou antes se ralentam e as materias de reserva não sendo utilizadas vão se acumulando no organismo sob a forma de gorduras.

Além disso as materias usadas e que não foram completamente queimadas, em virtude da oxigenação insufficiente do sangue são retidas no organismo e daí resulta um 3.º grande maleficio:

## nitoxicação lenta do organismo pela retenção de produtos toxicos

Decorrente da insufficiente oxigenação do sangue as creanças não crecem ou por outra crecem com irregularidade, da mesma forma que o peso oscila com grande desuniformidade e a razão se impõe, é que o crescimento está na dependencia das glandulas de secreção interna e estas dependem de um sangue ricamente oxigenado (CLAUDE BERNARD) e este por fim só se consegue dentro da escala de exercicios.

Temos verificado e as estatisticas europeas confirmam que durante a estação de inverno e na ocasião dos exames em que a sedentariedade entra em vigor, a percentagem de doença aumenta.

Um outro sinal evidente dos maleficios da sedentariedade, é o que acontece com os musculos que diminuem notavelmente de volume depois de uma imobilidade prolongada, durante a contenção de um membro no tratamento das fraturas e mais do que isso é que se infiltram de gordura, que além de ser um tecido apenas de reserva sem utilidade no movimento ainda dificulta a mobilidade.

— O cérebro órgão que dirige os nossos movimentos voluntarios, não tarda a sofrer nos individuos assim prejudicados pela inação: inicialmente estes individuos vão perdendo a disposição para o trabalho intelectual ou antes a sua intelectualidade vai se tornando acentuadamente morosa.

Posteriormente vão aparecendo as dôres de cabeça, as vertigens, as insonias, diminuição da memoria e a atenção voluntaria, vai se tornando difícel.

As enxaquecas nestes individuos são quasi regra. O sono é irregular e não raro semeado de pesadêlos. A timidês e a hesitação caracterizam tais soffredores.

Não devemos deixar passar de apontar as deformidades constantes nestes individuos: ventre proeminente, dorso saliente, espaldas de forma diferentes, etc. são comuns daí a observação popular em apontar a barriga saliente dos individuos que vão enriquecendo e que já são possuidores de grandes somas nos bancos e a par disto os excessos de luxo o automovel, o chaise-longue, etc. e pouco movimento redundam numa sedentariedade.

Ouvi ha dias a queixa de um destes individuos: óra quando eu era pobre e trabalhava tanto andando pelas ruas da cidade buscando os interesses comerciais gozava tanta saúde, hoje que tenho empregados para tudo é que passo os dias confortavelmente sentado, sou tão martirisado por estas doenças... Aí está, é que a riquêsa transformou este infeliz num rico sedentario.

Nestes individuos as materias de reserva não são sufficientemente queimadas e o resultado é a gota que se instalou da mesma forma que o acumulo da gordura vai trasendo a obesidade.

Eis em linhas gerais o quanto pôde prejudicar-se um individuo que se afasta dos exercicios e se entrega á inatividade sacrificando a saúde.

A nossa saúde física, intelectual e moral depende da atividade racional dos nossos musculos.