

Esperre aí sentado e MORRA.

Esperre aí sentado e MORRA.

(Autor: Antonio Brás Constante)

Após centenas de horas estudando sentado em algum lugar, o pesquisador Jacob Veerman, junto com outros pesquisadores, da Universidade de Queensland, na Austrália, desenvolveu e publicou uma pesquisa dizendo que cada hora que um indivíduo passa sentado contribui para reduzir sua expectativa de vida em 21 minutos (nem 20 nem 22, a pesquisa foi tão bem feita que ele chegou à conclusão sobre exatos vinte e um minutos). É provavelmente utilizou-se da Dialética da Expectativa de Vida Estimada, Diagnosticada e Observada em Repouso Assentado, também conhecida como D.E.V.E.D.O.R.A.

Se levarmos em conta que fumar um cigarro diminui a expectativa de vida em 10 minutos, podemos dizer (com base na D.E.V.E.D.O.R.A.) que mais vale dois fumantes com seus cigarros na mão em pé do que um não fumante sentado. Por isso esqueça a idéia de que ler um bom livro, pois ficou provado que isso não é saudável, do mesmo modo, de acordo com o entendimento da pesquisa, matar a aula (onde se ficaria horas sentado) para jogar futebol (esporte praticado em pé) melhora e muito nossa expectativa de vida.

No quesito banheiro os homens acabam levando vantagem, visto que podem urinar em pé, favorecendo assim sua expectativa de vida em comparação as mulheres. E nem pense em levar uma revista para ler, ou fazer atividades manuais no banheiro como, por exemplo, preencher palavras cruzadas (espero que você não tenha pensado em outra coisa), pois isso pode acabar matando você aos poucos.

O estudo do tal australiano também levou em conta o tempo sentado vendo televisão.

Segundo Veerman o objetivo não era medir o tempo em frente à tela especificamente, e sim chegar a um número aproximado da quantidade de horas que a pessoa passava sentada. Com esses dados em mãos, os pesquisadores tentaram isolar o fator de risco trazido pela longa permanência que uma pessoa passa sentada, de outros hábitos pouco saudáveis, como fumar e não se exercitar. No caso específico do exercício, confesso que fiquei em dúvida, andar de bicicleta (sentado) é bom ou ruim?

A conclusão deles foi de que um adulto que passa seis horas diárias sentado em frente à TV deve viver quase cinco anos a menos que uma pessoa que não assiste televisão. A previsão se aplica mesmo aqueles que fazem exercícios regularmente. O tempo sentado no serviço também conta de forma negativa, por isso um motorista que anda sentado (literalmente) deveria ganhar insalubridade, por se matar trabalhando cada vez que senta para dirigir.

O estudo só não foi bem claro sobre qual modo de sentar é o mais nocivo. Sentar confortavelmente na cama ou sofá meio que deitado é pior ou melhor que sentar em uma arquibancada dura e fria? O famoso “senta para comer, menino” tantas vezes dito pelas mães, deve ser desaconselhado? Afinal, as prefeituras estão pensando no bem-estar do cidadão ao permitirem que o transporte urbano seja tão precário, com trens e ônibus sempre lotados, forçando as pessoas a ficarem de pé?

Em alguns casos sentar realmente pode ser fatal, isso é um fato comprovado pelas mortes na cadeira elétrica, ou nas estatísticas de trânsito, que revelam números assustadores de pessoas que morreram sentadas enquanto dirigiam.

Enfim, alguns médicos que analisaram a pesquisa ainda não sabem exatamente explicar por que uma atividade tão trivial quanto sentar poderia ser prejudicial ao corpo, mas ressaltam que o corpo humano simplesmente não foi projetado para passar tanto tempo sentado (nosso corpo também não deve ter sido projetado para assistir televisão, usar computador, dirigir, utilizar garfo e faca, tirar cutícula, pintar o cabelo, ir ao espaço, usar cachecol, jogar canastra, etc, etc.). Porém, uma coisa todos tem que admitir: Os seres

humanos se adaptaram bem fácil a esta falha de projeto divino e/ou evolutivo em seu modo de viver.

FILMES NO YOUTUBE: Produzi dois filmes e postei no Youtube, se quiser assisti-los e quem sabe dar boas risadas, basta acessar o Youtube e procurar por: “3D – Hoje é seu aniversário” ou “Livro Maldito”, ou através dos links:

<http://www.youtube.com/watch?v=IEHnTRFR0Dg>

<http://www.youtube.com/watch?v=lv0DJRp94NM>

Se gostar dos filmes e tiver conta no Youtube, peço que clique em “gostei” me ajudando assim a divulgá-los.

LIVRO E LISTA DE LEITORES: Estou distribuindo gratuitamente cópias em PDF do meu livro: “Hoje é seu aniversário – PREPARE-SE”. Se você quiser o livro em PDF ou fazer parte de minha lista de leitores, basta enviar um e-mail para: abrasc@terra.com.br

Site: abrasc.blogspot.com

ULTIMA DICA: Divulgue este texto aos seus amigos (vale tudo, o blog da titia, o Orkut do cunhado, o MSN do vizinho, o importante é espalhar cada texto como sementes ao vento). Mas, caso não goste, tenha o prazer de divulgá-lo aos seus inimigos (entenda-se e como inimigo: todo e qualquer desafeto ou chato que por ventura faça parte de um pedaço de sua vida ou tente fazer sua vida em pedaços).

P.S: Os textos deixam de ser semanais e passam a ser eventuais.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/espere-ai-sentado-e-morra>