

## | Sedentarismo vs. Saúde |

Os nossos antepassados não tinham problemas provocados pela vida sedentária; tinham de trabalhar muito para sobreviverem. Mantinham-se fortes e saudáveis devido ao contínuo e vigoroso trabalho no exterior: cortar lenha, cavar, cultivar, plantar, caçar e todas as outras atividades diárias. Mas com o advento da Revolução Industrial, as máquinas começaram a fazer o trabalho que antes era feito manualmente. À medida que as pessoas se tornaram menos ativas, começaram a perder força e o instinto natural do movimento.

As máquinas, obviamente, facilitaram a vida; mas também são uma fonte de inúmeros problemas. Em vez de caminharmos, andamos de carro; em vez de subirmos escadas, vamos de elevador; enquanto antes estávamos quase sempre em movimento, passamos agora a maior parte da nossa vida sentados.

Os computadores tornaram-nos ainda mais sedentários. Sem esforço físico diário, os nossos corpos tornaram-se armazéns de tensões reprimidas. Sem escapes naturais para essa tensão, os nossos músculos enfraquecem e tornam-se rígidos; e perdemos contacto com a nossa natureza física, com as energias da vida.

Mas os tempos mudaram. Descobrimos que a saúde pode ser controlada, que podemos evitar as doenças e a falta de saúde. Já não nos contentamos em estar sentados a estagnar. Agora estamos em movimento, estamos a redescobrir as alegrias de uma vida ativa e saudável. E mais ainda, podemos recomeçar uma vida mais saudável e gratificante em qualquer idade.

