

Actividade física: é fácil ser saudável

A actividade física é indispensável ao correcto funcionamento do corpo humano, tanto a nível físico como mental. Juntamente com uma alimentação saudável, o exercício físico é a principal arma de prevenção contra os problemas cardiovasculares, principal causa de morte em Portugal.

30 minutos diários

Movimente-se, pelo menos, durante 30 minutos todos os dias. Caminhe, prescinda do elevador (suba e desça escadas), corra, ande de bicicleta, pratique um desporto. Conforme a sua disponibilidade, pode cumprir 15 minutos de manhã e 15 minutos ao final da tarde, mas o importante é oferecer ao seu corpo um mínimo 30 minutos de actividade física moderada diariamente.

Acredite que, após criada habituação, os 30 minutos vão-lhe parecer pouco, e é muito provável que sinta o desejo de dedicar mais tempo ao exercício físico.

Aprecie a actividade física

Ao seleccionar uma actividade física, terá muito mais facilidade em dedicar-se e em manter a rotina se praticar uma actividade que lhe agrade particularmente.

Se decidir correr todas as manhãs, mas esta for uma actividade que não lhe agrada, dificilmente a manterá por muito tempo. O leque de opções é vasto – natação, ginásio, bicicleta, aeróbica, musculação... é sempre preferível escolher uma actividade à qual dará continuidade. E acima de tudo, não tenha problemas em experienciar novos desportos ou actividades físicas, pois pode vir a ter surpresas bastante agradáveis.

Guerreiros-de-fim-de-semana

Muitas pessoas afirmam não ter tempo suficiente para inserir uma actividade física na sua rotina diária. Responsabilidades inadiáveis como o trabalho, o lar e a família apresentam-se muitas vezes como factores impeditivos da prática de exercício físico regular.

Ou seja, mesmo que se tenha gosto pelo exercício físico, muitas vezes não é por falta de vontade que se deixa de o praticar. Nestes casos surge frequentemente o fenómeno de "guerreiro-de-fim-de-semana", nome que se aplica a um indivíduo que não pratica qualquer tipo de actividade física durante a semana, e ao fim-de-semana aplica uma sobrecarga física ao seu corpo (normalmente praticando um desporto com fins recreativos), da qual recupera com dificuldade. Esta prática, embora seja preferível à total ausência de actividade física, não é de todo aconselhada.

Actividade física: é fácil ser saudável

Rotina e Regularidade

Praticar uma actividade física regularmente proporciona bem-estar a todos os níveis.

Para manter a importante rotina diária, cada vez mais pessoas optam por utilizar parte da sua hora de almoço para o exercício físico, nomeadamente no ginásio, ou por praticá-lo logo após o trabalho, chegando a casa uma hora mais tarde do que o habitual mas beneficiando a sua saúde física e mental.

Se for madrugador, opte por uma corrida matinal. Ou, se gostar de desportos aquáticos, experimente começar o dia de trabalho após umas braçadas na piscina municipal da sua área de residência – acredite que notará a diferença no humor e na capacidade de concentração durante o dia.

Mente sã em corpo sã

O exercício físico não tem só impactos imediatos na sua condição física. Os benefícios são igualmente registados na redução do stress e da ansiedade, na redução do risco de depressão, bem como no aumento da capacidade de trabalho a nível mental.

O exercício físico ajuda a libertar e a resistir às fontes de stress com que todos nos confrontamos diariamente. Trânsito de cidade, problemas laborais, desentimentos familiares, dificuldades financeiras, responsabilidades conjugais e paternais... vários são os desafios que todos temos que enfrentar.

Ao praticar uma actividade física estará a alhear-se de todos estes factores durante esse período de tempo, ao mesmo tempo que adquire uma maior disponibilidade e motivação psicológica para lidar com eles.

O corpo é uma “máquina que necessita de manutenção”.

Actualmente existem dois grandes “inimigos” do trabalhador: a inactividade física durante o dia de trabalho (caso dos trabalhadores de escritório) e os movimentos repetitivos no desempenho laboral (caso dos trabalhadores da indústria e serviços).

Existem diversas lesões, muitas delas crónicas, resultantes do simples acto de realizar uma actividade profissional: tendinites, lombalgias, infecções nas articulações, hérnias, raquialgias, cervicalgias... e não é necessário desempenhar tarefas fisicamente exigentes para contrair qualquer uma destas lesões.

Passar o dia sentado em frente a um computador, ou passá-lo em pé a realizar movimentos repetitivos, é igualmente nocivo e desgastante para o corpo. Neste aspecto a actividade física ganha maior importância: os músculos e articulações que são prejudicadas pela inactividade ou repetitividade do dia de trabalho necessitam de uma dose saudável de exercício para garantir a sua longevidade e correcto funcionamento.

Actividade física: é fácil ser saudável

Principais benefícios físicos

Praticar exercício regularmente...

- Reduz o risco de morte prematura.
- Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC
- Reduz o risco de vir a desenvolver cancro do cólon e diabetes tipo 2
- Ajuda a prevenir e a reduzir a hipertensão.
- Ajuda a controlar o peso e diminuiu o risco de obesidade.
- Ajuda a prevenir e a reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fractura do colo do fémur nas mulheres.
- Reduz o risco de desenvolver dores lombares e ajuda na prevenção e tratamento de situações dolorosas, como dores nos joelhos, tornozelos, pulsos e pescoço.
- Ajuda no crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis.

Locais e práticas de exercício físico

- **Circuitos de Manutenção** – descubra o circuito de manutenção mais próximo de sua casa. São adequados a pessoas em qualquer condição física, e dão-lhe instruções específicas de como realizar os exercícios correctamente.
- **Piscinas Municipais** – a natação é um dos desportos mais saudáveis e completos que pode praticar. Se a sua área de residência tem uma piscina municipal, dê-lhe uso. Se não estiver habituado a nadar poderá beneficiar de aulas de natação, de modo a realizar os movimentos correctamente.
- **Corrida ao ar livre** – é simples, e uma das melhores rotinas que pode adquirir. Opte por correr em locais relativamente afastados do trânsito automóvel, não só por razões de segurança, mas também para se manter afastado dos gases nocivos emitidos pelos escapes numa situação em que o seu sistema cardiorespiratório estará em esforço.
- **Ginásio** – conforme os seus objectivos – perder peso, ganhar resistência, ganhar força – os ginásios terão profissionais qualificados para o aconselhar no melhor tipo de treino a realizar, levando em conta as suas características e capacidades físicas. A maioria dos ginásios oferece também aulas de aeróbica, pilatos, *cycling* e outras práticas desportivas *indoor*.
- **Bicicleta** – É um exercício saudável e divertido. Para uso meramente recreativo existem bicicletas a preços bastante acessíveis. Junte-se a um ou dois amigos e passeie em duas rodas. É muito fácil ganhar-lhe o gosto e descobrirá e redescobrirá ruas e caminhos de um modo diferente.

Actividade física: é fácil ser saudável

- **Desportos de equipa** – desafie os seus amigos, vizinhos ou colegas de trabalho, e crie um jogo semanal de um desporto que agrade a todos – futebol, vólei, andebol, basquetebol – a escolha é vasta. O aluguer de um recinto desportivo, uma hora por semana e a dividir por todos os participantes não fica caro. Em muitos locais existem também recintos municipais gratuitos, onde terá que se sujeitar à disponibilidade dos mesmos. Informe-se sobre o tipo de instalações desportivas que existem na sua área de residência, e tome a iniciativa!