ATIVIDADE FÍSICA

PAULO SERRANO MAGALHÃES
PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

♦ **Atividade Física** – toda e qualquer atividade que tem por finalidade o bem estar físico, mental e fisiológico do corpo. Quando desenvolvida periódica e sistematicamente, melhora a qualidade de vida dos seus participantes.

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES:

♦ **Avaliação Médica**: o primeiro passo para quem vai praticar qualquer atividade física é buscar a avaliação e orientação médica especializada, para que se possa exercitar com mais segurança e reduzir riscos.

♦ **Roupas:** devem ser leves e confortáveis, propiciando a troca de calor com o ambiente e os calçados apropriados à prática esportiva.

♦ **Horário:** o de sua preferência e disponibilidade. Evite, porém exercitar-se sob o sol entre os horários de 10 às 16h. Não é recomendável também a prática de exercícios após as 21 horas, pois o sono poderá demorar a surgir.

♦ **Regularidade:** para se perceber os benefícios da atividade física é necessária a prática de 3 a 4 vezes por semana, com um mínimo de trinta minutos.

BENEFÍCIOS:

♦ **Coração:** exercícios regulares fazem o coração trabalhar com maior eficiência.

Durante o esforço, a maioria das células do organismo são mais exigidas e para que elas possam trabalhar respondendo às necessidades, o coração bombeia uma quantidade maior de sangue para enviar mais oxigênio e nutrientes aos tecidos. Com a regularidade dos exercícios, ele se torna mais forte e mais desenvolvido.

♦ **Pulmões:** o aumento da capacidade pulmonar melhora a captação de oxigênio.

♦ **Pele:** o aumento do fluxo sangüíneo na pele proporciona uma aparência mais saudável, as cicatrizações são mais rápidas.

♦ **Articulações:** a manutenção da mobilidade das articulações reduz o risco das dores e a de flexibilidade. Os tendões que envolvem as articulações se fortalecem e protegem as articulações contra os impactos.

♦ **Músculos:** mais força significa uso mais eficiente do oxigênio, permitindo que os músculos continuem funcionando por mais tempo. Os músculos se tornam mais delineados proporcionando uma aparência mais jovem e mais saudável. Fortalecidos, eles resistirão melhor aos impactos e acidentes do dia-a-dia.

♦ **Ossos:** o aumento do fluxo sangüíneo melhora a absorção do cálcio e outros minerais, fortificando o tecido ósseo e prevenindo algumas doenças comuns na terceira idade.

♦ **Sono:** pessoas que praticam atividades físicas melhoram sua qualidade de sono, pois ficam mais relaxadas, menos estressadas e ansiosas. O organismo como um todo funciona melhor.

♦ **Colesterol:** atividades aeróbicas (caminhada, natação, corrida, bicicleta) reduzem os níveis de colesterol e triglicerídeos.

♦ **Doenças Crônicas:** há um maior controle de doenças como a hipertensão arterial.

♦ **Câncer:** pesquisas indicam uma menor incidência de Câncer de Mama e do cólon (intestino).

No câncer de mama isto se deve provavelmente à maior liberação de determinados hormônios que protegem a mulher contra a doença. E no câncer de cólon, a um melhor funcionamento dos intestinos.

♦ **Depressão:** a atividade física praticada com freqüência por mais de trinta minutos, estimula a liberação de determinados hormônios estimulantes chamados “endorfinas”, mais especificamente as “Beta-endorfinas”. Estas substâncias, além de possuírem um efeito analgésico, são também “euforizantes”, proporcionando uma sensação de bem-estar e prazer, o que faz com que os praticantes sintam falta do exercício.

O humor dos praticantes fica em alta, com a constante produção das endorfinas.

♦ **Auto-estima:** o praticante de atividade física melhora as suas condições de saúde e autoconfiança. A aparência física se torna mais atraente e em conseqüência destes fatores a sua auto-estima melhora de forma significativa.

♦ **Stress e ansiedade:** o gasto de energia, a concentração mental durante a atividade física e a liberação das endorfinas, ajudam o indivíduo a descarregar as suas tensões e reduzir o stress, assim como a ansiedade.

♦ **Envelhecimento:** com a prática de exercícios, o envelhecimento é retardado, pois o coração e demais órgãos funcionando em melhores condições, constantemente estimulados, bem oxigenados e nutridos de forma mais eficaz, se manterão mais jovens por mais tempo. A aparência física também é beneficiada com os seus efeitos.

A produção dos radicais livres, produtos de oxidações ou envelhecimento celular também é prorrogado para àqueles que são adeptos aos exercícios.

♦ **Emagrecimento:** a queima calórica é mais intensa, facilitando o processo de perda de peso.

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES:

☺ Escolha uma prática de exercícios físicos que lhe dê prazer e satisfação, para que você possa usufruir de todas as formas os seus benefícios.
☺ Você só dará continuidade se estiver motivado e os resultados só virão com a inserção das atividades físicas do seu dia-a-dia.
☺ Lembre-se: VOCÊ NÃO PRECISA SER UM MARATONISTA PARA RECEBER OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA.
☺ Faça uma alimentação leve antes de exercitar-se: sucos de frutas, frutas, pão integral, etc., com trinta a sessenta minutos (de preferência) de antecedência.
☺ Beba líquidos antes e depois dos exercícios.
☺ Verifique o seu pulso antes, durante (quando for possível) e depois da atividade, para acompanhar a sua evolução.

TIPOS DE ATIVIDADES FÍSICAS

◊ **Aeróbica:** utilizam o oxigênio como principal catalisador da queima calórica e produção de energia durante todo o período. Fortalecem a capacidade cardio-respiratória. Exemplos: corrida, caminhada, natação, ciclismo, ginástica aeróbica etc.

◊ **Anaeróbica:** utilizam outras fontes na cadeia de produção de energia. Aumentam a força e resistência muscular.
Exemplos: musculação, corridas explosivas de curtas distâncias etc.

CONSEQÜÊNCIAS DO SEDENTARISMO:

♣ Redução de 10% do bombeamento do coração
♣ Redução de 10% da capacidade pulmonar
♣ Redução de 2% do tamanho dos músculos
♣ Redução de 5% da coordenação motora
♣ Redução de 5% da massa óssea
♣ Redução de 15% do movimento dos quadris

♣ Uma pessoa ativa com 65 anos tem a mesma condição física de um jovem sedentário de 25 anos.