

EXERCÍCIO É PARA TODOS

POR QUE DEVEMOS FAZER EXERCÍCIOS?



EXERCÍCIO É PARA TODOS



Por que devemos fazer exercícios?

Para a maioria das pessoas é pela imagem de um corpo fino, magro, com músculos bem definidos. Em longo prazo é para ter uma saúde melhor e desfrutar uma vida mais longa, alegre e feliz, ou ter mais disposição em qualquer idade para desfrutar de cada etapa da vida. Para qualquer objetivo, o importante é ter um programa que possa executar, do aquecimento ao resfriamento, passando por

todas as etapas, que possa ser feito em casa ou quando está viajando, com ou sem o apoio de uma academia. Se ficar entediado ou se a situação necessitar de ajustes, existem muitas opções para mudar sua rotina. No caso de estar tentado a fugir do exercício vejamos algumas razões para se movimentar.

Por que trabalhar o corpo?

Se como a maioria das pessoas, você vive com pouco tempo e muito ocupado, fazer um bom plano de exercício pode exigir algum tempo e esforço. Fazer atividade física regularmente faz uma enorme diferença na qualidade e na expectativa de tempo de vida. Veja alguns dos achados científicos mais importantes:

- Exercícios leves podem acrescentar anos à sua vida: metade (75 minutos) da atividade física recomendada (150 minutos por semana) pode acrescentar 1,8 anos à sua vida e o dobro da meta (300 minutos) pode acrescentar 4,2 anos.
- Exercícios reduzem o risco de doenças cardíacas (maior causa de morte no mundo e no Brasil); isto é válido para quem tem e quem não tem doença cardíaca, por melhorar a relação de gorduras e ajudar o fluxo arterial, mesmo com idade avançada.
- Exercícios podem ajudar a prevenir diabetes ao ajudar a eliminar o excesso de peso, reduzindo o nível de glicose no sangue e melhorando a sensibilidade à insulina; pessoas com diabetes se beneficiam por ajudar a melhorar o controle da glicemia.
- Exercícios reduzem o risco de desenvolver câncer de cólon, mama, endométrio e próstata; e reduz o risco de câncer relacionado à obesidade mantendo o peso saudável.
- Exercícios ajudam a fortalecer os ossos e aumentam a densidade ao longo das

três primeiras décadas da vida. Com o tempo os ossos tendem a enfraquecer e sua densidade diminui. Exercícios de fortalecimento muscular e corrida, ingestão de alimentos ricos em cálcio e manutenção dos níveis de vitamina D ajudam a evitar a perda óssea. Atividades para melhora do equilíbrio ajudam a evitar quedas e fraturas, contribuindo para a preservação dos ossos.

- Exercícios ajudam a proteger as articulações, diminuem o inchaço, a dor e a fadiga, mantendo a saúde das cartilagens. Músculos fortes (não necessariamente volumosos) ajudam a dar suporte e diminuir a carga sobre as articulações. Melhorar a flexibilidade aumenta a extensão dos movimentos protegendo as articulações.
- Exercícios podem limitar ou reverter dor no joelho e no quadril ao ajudar no controle do peso. Cada quilo no corpo significa o quádruplo em carga sobre cada joelho.
- Exercícios melhoram o humor pela liberação de neurotransmissores (endorfinas) que aliviam o estresse e promovem uma sensação de bem-estar. Melhoram a depressão leve a moderada com tanta eficácia quanto medicamentos. A combinação de exercício, medicamento, terapia e engajamento social é ainda melhor.
- Exercícios reduzem a insônia, melhoram o sono e são a única forma comprovada de se aumentar o tempo de sono profundo, que é o que melhor restaura a sua energia. Um sono adequado reduz o risco de desenvolver doenças cardíacas, diabetes e demência.
- Exercícios melhoram a apneia do sono, mesmo antes de ocorrer a redução de peso.
- Exercícios podem melhorar a sua capacidade de combater infecções, reduzindo a incidência de gripe em 27% e reduzindo o tempo de recuperação em 3 a 4 dias. Eles aumentam a reação celular imediata às infecções com o aumento de glóbulos brancos.

Quanto tempo usar com exercício?

Bastam 150 minutos por semana ou 30 minutos de atividade leve a moderada por dia para ter benefícios para a sua saúde física e mental, que não precisam ser em uma única sessão e podem ser divididos em várias vezes ao dia.

Caso tenha oportunidade de realizar exercícios vigorosos, basta metade do tempo (75 minutos por semana). O dobro de tempo (300 minutos por semana) pode levar a mais benefícios. Contudo, acima disso os benefícios não crescem proporcionalmente.

Também são recomendados exercícios de fortalecimento para os maiores grupos musculares, alongamento e atividades para o equilíbrio (em especial para idosos).

Levante-se para sua saúde

Se o seu trabalho é sedentário, sentado ao lado de uma escrivaninha ou mesa de escritório, deve procurar se levantar e caminhar alguns passos durante o seu dia de trabalho. Ficar sentado por muitas horas pode aumentar o risco de doenças graves como diabetes, câncer e doença cardíaca. Se levantando e se movimentando com mais frequência, mesmo que você pratique algum exercício, pode reduzir seus riscos para essas condições. O movimento queima mais calorias e diminui a tendência à obesidade. Levantar-se e circular pela sala pode queimar até 350 calorias por dia. Estudo com mais de 120 mil adultos concluiu que mulheres sedentárias têm risco 34% maior de morrer por uma das doenças mencionadas e os homens 17%; e, levando-se em consideração o exercício fora do trabalho, estas diferenças foram ainda maiores: mulheres sedentárias tiveram o dobro de risco de morrer pelas causas citadas do que as que se exercitam e se movimentam durante o trabalho e os homens tiveram risco 50% maior.

Por que ficar sentado tem tanta consequência negativa?

Sentar deixa grandes grupos musculares relaxados e sem se movimentar, reduzindo o consumo de energia, portanto de glicose e gorduras, facilitando a elevação da glicemia, o aumento de gorduras, e a queda do HDL colesterol (o bom colesterol, que aumenta com o exercício) no sangue. O resultado é o aumento do risco de cardiopatia.

Aumente a atividade física, faça exercícios e se levante, para uma vida mais saudável.