

Atividade Física e Bem-estar pessoal

Educação Física

Enviado por:

Postado em:11/04/2008

O corpo humano, da mesma forma que precisa de nutrientes, do sono, de repouso, necessita também de exercícios físicos. O excesso ou carência dessas necessidades básicas faz com que todo o organismo se desequilibre e, onde há falta de equilíbrio, há também falta de bem-estar pessoal.Saiba mais...

O corpo humano, da mesma forma que precisa de nutrientes, do sono, de repouso, necessita também de exercícios físicos. O excesso ou carência dessas necessidades básicas faz com que todo o organismo se desequilibre e, onde há falta de equilíbrio, há também falta de bem-estar pessoal. Tatiana Veloso, diretora-médica da BH Check-up Médico, explica que para o organismo humano funcionar adequadamente é preciso movimenta-lo sistematicamente. "A atividade física regular aumenta a taxa de renovação dos tecidos retardando o envelhecimento, diminui as taxas de gordura circulante, melhora a coagulação sangüínea, torna mais eficaz a troca de gases nos pulmões e facilita a mineralização dos ossos", detalha, acrescentando que, os exercícios físicos também contribuem para a produção de endorfina —que combate as ações da adrenalina gerada pelo estresse do cotidiano. Segundo ela é preciso que as pessoas fiquem mais atentas e conscientes sobre os benefícios que a atividade física traz a saúde. Um dado que comprova essa "falta de consciência" foi a pesquisa realizada pela BH Check-up Médico, em 25.000 executivos, englobando homens e mulheres. "Após examinarmos mais de 25.000 pessoas em nossa clínica, nos chama a atenção o elevado percentual de sedentários, cerca de 65% dessa população". CAMINHADA, O MELHOR COMEÇO Cientificamente já está comprovado que o sedentarismo impacta negativamente a saúde das pessoas e a produtividade das empresas. Tatiana enfatiza que pessoas fisicamente ativas vivem mais, têm maior disposição, maior capacidade de trabalho e de concentração. Trabalhos científicos realizados nos kibutzim em Israel demonstraram que os funcionários de escritório apresentavam duas vezes mais problemas cardíacos que os lavradores. Para quem nunca praticou atividade física ou está parado a algum tempo, o ideal, sugere a médica, é começar pela caminhada. "A caminhada é dentre as atividades físicas, uma das mais simples e eficazes à praticar. Caminhar é fácil, pois é um movimento natural, não há riscos de traumas, pode se desenvolver em qualquer lugar e não exige horários nem equipamentos especiais". Fonte: <http://www.saudeesportiva.com.br/atividade-fisica.php>