

unca se ouviu falar tanto em exercícios físicos como nos dias de hoje. Todos nós já sabemos que é fundamental se exercitar, alimentar-se bem e ter uma boa qualidade de sono. O grande problema é que, tendo essa informação fundamental, não realizamos nada para mudar a nossa rotina e ainda continuamos comendo produtos industrializados, ultraprocessados, não indo às academias e não cuidando da nossa saúde mental. Com isso, os grandes vilões dessa história, na verdade, são nossas péssimas escolhas em relação à maneira como nos alimentamos e a ausência de movimento em nossas vidas.

A pandemia mundial do novo coronavírus, que assustou a todos nós, mostrou que uma boa alimentação e uma rotina semanal de treinos pode prevenir inúmeras doenças metabólicas relacionadas ao sobrepeso e ao sedentarismo, evitadas com pequenas mudanças no seu dia a dia, como escolher outros alimentos e ter uma rotina de exercícios de no mínimo três vezes na semana. Se eu sei que o exercício é uma maneira de prevenir doenças, por que ainda não aderi a essa nova rotina?

Se eu sei que o exercício é uma maneira de prevenir doenças, por que ainda não aderi a essa nova rotina?

Deparo com várias pessoas relatando falta de tempo e que as atividades diárias já são consideradas hábitos saudáveis no seu dia a dia. Hoje estou aqui para ajudar e explicar o que são exercícios e o que são atividades físicas.

Quais atividades tenho de fazer semanalmente em casa ou no trabalho? Exemplo: tenho que limpar a casa, fazer almoço, colocar o lixo na rua, entre outras atividades de uma pessoa que trabalha em casa. Todas essas atividades citadas anteriormente, sem objetivo

específico para melhorar minha saúde física, não são consideradas exercícios físicos, mas atividades físicas. Já o exercício físico, que é relacionado à melhora da minha saúde, tem como objetivo ganho muscular, melhora no condicionamento e combate a doenças metabólicas como diabetes, hipertensão, diabetes, etc.

Para deixar mais claro, exercício físico é quando separamos uma hora do nosso dia para cuidar do nosso corpo, sendo em casa ou num centro especializado, como academias, box de cross, piscinas, entre outros inúmeros locais para nos exercitar. "Mas, professor, não gosto de ir às academias e não me sinto confortável naquele ambiente." Então mude de modalidade, procure algo que você gosta de fazer relacionado ao movimento. Pode ser dança, pilates, *jump* ou outra atividade com um profissional para o auxiliar. Existem inúmeras possibilidades dentro do amplo leque de modalidades de exercícios, apenas encontre uma que seja mais a sua cara. Fazendo isso, diminui-se o risco de desistir e o interesse por outras modalidades irão surgir.

Bom, agora que já sabemos que atividade física é tudo que realizo no meu dia a dia, sem o objetivo de benefícios à minha saúde, e exercício físico é tudo que realizo em benefício da minha saúde, vou dar uma dica valiosa para você que colocou na lista de promessa de 2022 ter hábitos mais saudáveis: **faça o desafio dos 21 dias.**

Durante 21 dias, você realizará a mesma rotina de treinos, nos mesmos horários e dias, e depois desse período o cérebro entende que é um hábito e se torna mais fácil aderir à sua rotina mais saudável.

Desejo a todos vocês uma nova vida em 2022, com mais exercícios no dia a dia e alimentos de verdade no prato. Descascar mais, desembrulhar menos alimentos e uma hora do seu dia com exercícios físicos. Juntos diminuiremos as filas em hospitais e farmácias, obtendo mais saúde. Você está preparado para aceitar esse desafio neste ano?

*Lucas Marcondes Chinaqui é personal trainer, fez pósgraduação em Cinesiologia e Treinamento Físico, tem licenciatura e é bacharel em Educação Física e curso de extensão de Fisiologia do Exercício pela Universidade Federal do Paraná (UFPR).