

EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA SAIR DO SEDENTARISMO:

MELHORANDO SUA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

◆ Dr. Ivan Reis* ◆

A modernidade trouxe muitas conveniências para nossas vidas, mas, também nos conduziu a um estilo de vida sedentário, com muitas horas de trabalho e altos níveis de estresse, que podem gerar impactos negativos na saúde como um todo. O sedentarismo, caracterizado pela falta de atividade física regular, está associado a diversos problemas de saúde, como obesidade, doenças cardíacas (principalmente o infarto agudo do miocárdio, cada vez mais comum), diabetes e problemas musculares. No entanto, a boa notícia é que a prática regular de exercícios físicos pode ajudar a combater esses efeitos negativos e melhorar significativamente a saúde e a qualidade de vida.

OS RISCOS DO SEDENTARISMO

O sedentarismo é uma realidade para muitos de nós, especialmente em um mundo em que os trabalhos de escritório e a tecnologia dominam nossas rotinas diárias. O problema é que nosso corpo foi projetado para se mover e a falta de movimento regular pode levar a uma série de complicações de saúde. Problemas cardiovasculares, ganho de peso, perda de massa muscular, doenças metabólicas, aumento da ansiedade e depressão são apenas algumas das consequências associadas ao estilo de vida sedentário.

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Felizmente, sair do sedentarismo não requer uma mudança drástica. A introdução gradual de atividades físicas na rotina diária pode fazer uma diferença significativa. A prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios, como seguem abaixo.

1. Melhora do condicionamento cardiovascular: o exercício aumenta a capacidade do coração de bombear sangue, melhorando a circulação sanguínea e reduzindo o risco de doenças cardíacas.

2. Controle do peso: a atividade física queima calorias e ajuda a manter um peso saudável, evitando o ganho de peso excessivo e todos os problemas relacionados à obesidade, além da melhora da autoestima e uma sensação de bem-estar.

3. Fortalecimento muscular: exercícios como musculação, ioga e pilates fortalecem os músculos, promovendo uma boa postura e prevenindo lesões.

4. Aumento da energia: a prática regular de exercícios aumenta a energia e a disposição para realizar as atividades diárias.


5. Melhora do humor: a atividade física libera neurotransmissores relacionados ao relaxamento e sensação de bem-estar, o que pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.

Sair do sedentarismo não é apenas uma questão de estética, é de saúde e bem-estar geral. Introduzir exercícios físicos em sua rotina pode parecer desafiador inicialmente, mas os benefícios valiosos para a saúde são recompensadores. A prática regular de atividade física, supervisionada por profissional habilitado, não apenas reduz o risco de doenças, como também melhora a disposição, aumenta a energia e eleva a qualidade de vida, portanto, é hora de deixar o sedentarismo para trás e abraçar um estilo de vida mais ativo e saudável. Seu corpo e mente agradecerão.●



dicas para começar:

- 1 Procure um profissional habilitado: caso não tenha nenhuma restrição clínica ou doenças preexistentes, procure a orientação de um profissional de Educação Física. Caso já tenha doenças ou sequelas preexistentes, tais como infarto agudo do miocárdio, cirurgias recentes, problemas articulares, sequelas neurológicas ou doenças como fibromialgia, procure a orientação de um médico especialista e de um fisioterapeuta para prescrição dos exercícios e acompanhamento.
- 2 Defina metas realistas: estabeleça com o profissional que for acompanhar você metas alcançáveis. Não é necessário iniciar com exercícios intensos; pequenas mudanças já fazem diferença.
- 3 Escolha atividades de que gosta: encontre uma atividade física que lhe dê prazer. Pode ser caminhada, natação, dança, ciclismo ou qualquer outra coisa.
- 4 Integre o exercício à sua rotina: encontre maneiras de incorporar a atividade física em sua vida diária. Use as escadas, faça pausas para se alongar no trabalho ou caminhe até o supermercado.
- 5 Varie os tipos de exercício: a combinação de exercícios aeróbicos, como caminhada rápida, com exercícios de força, como levantamento de peso, pode ser benéfica.
- 6 Tenha consistência: a chave é a consistência. Mesmo que comece com poucos minutos por dia é importante manter uma rotina.

A woman with curly hair, wearing a light-colored sports bra and dark leggings, is captured in a squatting position. Her hands are clasped together in front of her chest, and she is looking slightly to her left. The background is a solid light pink color.

***Dr. Ivan Reis** é fisioterapeuta e professor há mais de vinte anos, servidor público no município de Cruzeiro (SP), possui mestrado em Engenharia Biomédica e ênfase em Engenharia Pulmonar pelo Instituto Alberto Luiz Coimbra de Pós-graduação e Pesquisa de Engenharia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (COPPE/UFRJ). Atualmente leciona pela Universidade Estácio de Sá e trabalha no ambulatório de Fisioterapia da secretaria municipal de Saúde de Cruzeiro.

Imagem: Svetlana Sokolova / Adobe Stock