

VIVA MELHOR

CORPO EM

MOVIMENTO

◆ Tua Saúde* ◆



Imagem: Dusan Kostic / Adobe Stock

**POR ONDE
COMEÇAR?**

Caminhar tem se destacado como uma forma de exercício fácil e acessível, com diversos estudos apontando seus inúmeros benefícios para a saúde. Por exemplo, caminhar pelo menos 2.300 passos por dia pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares, conforme um

estudo de 2023 publicado no *European journal of preventive cardiology*.

Além disso, atividades que suportam o peso do corpo, como caminhar, ajudam a prevenir a osteoporose, segundo a revista *Nature scientific reports*. No entanto, especialistas em saúde e *fitness* afirmam que, embora caminhar seja benéfico, não é um exercício de alta intensidade. Melissa Boyd, treinadora pessoal certificada da plataforma de treinamento *on-line Tempo* é uma dessas especialistas. Ela afirma que, embora caminhar seja essencial para funções básicas como circulação e digestão, não é suficiente para quem busca um corpo mais atlético.

Boyd explica a seus clientes que existem três tipos de movimentos essenciais para uma vida saudável. O primeiro é o movimento necessário diariamente, como caminhar, alongar-se e curvar-se. O segundo é o movimento atlético, realizado algumas vezes por semana, como treinos de alta intensidade. O terceiro é o movimento social, feito por diversão, como dançar ou jogar vôlei.

“É crucial pensar em movimento nessas diferentes categorias porque a falta de movimento

diário se tornou normal”, diz Boyd. “Nossos corpos precisam se mover de várias maneiras. Caminhar é ótimo, mas nossos corpos precisam de mais para estar funcionalmente aptos,” complementa Carl Cirino, cirurgião de medicina esportiva em Connecticut, Estados Unidos. Cirino destaca a importância de atividades que envolvem flexão, torção e rotação, como ioga e pilates, para manter músculos flexíveis e prevenir quedas.

Para incorporar esses movimentos no dia a dia, Boyd sugere “lanches de exercícios”. Isso significa realizar pequenas atividades físicas ao longo do dia, como caminhar durante reuniões, fazer agachamentos ao ir ao banheiro ou flexões ao beber água. Esses “lanches” tornam o exercício um hábito mais fácil de manter.

Além disso, encontrar uma forma de movimento prazerosa é essencial. Atividades lúdicas, como jogar *kickball* ou *pickleball*, podem tornar o exercício mais divertido e social.

Cirino concorda com essa abordagem, enfatizando que é importante encontrar atividades de que você realmente gosta para desenvolver bons hábitos. Ele observa que começar devagar e aumentar gradualmente a intensidade é a melhor maneira de integrar o exercício na rotina.

“Movimento inspira movimento”, conclui Boyd. À medida que as pessoas se sentem mais fortes e veem os benefícios do movimento regular, elas se motivam a se movimentar ainda mais, promovendo um ciclo positivo de saúde e bem-estar. ●

***Tua Saúde** é um espaço informativo, de divulgação e educação sobre temas relacionados com saúde, nutrição e bem-estar.