

Benefícios da atividade física

A atividade física sempre esteve presente na vida do homem desde a antiguidade. Sempre ligada ao seu estilo de vida, como: desde a caça e pesca realizada pelo homem na época das cavernas, gregos com as modalidades esportivas, os militares com o trabalho severo nos treinos com marcha. Logo é dado muito destaque pra importância da atividade física e do bem que ela faz pra quem à pratica. Para um aumento da longevidade e necessário a busca por uma boa qualidade de vida. Para se ter e necessário a busca por bons hábitos alimentares, evitar substancias e atividades que possam prejudicar o corpo e praticar atividade física regularmente. Apesar desse assunto esta bem esclarecido, a população ainda apresenta problemas relacionados com a falta de exercícios dando sempre uma desculpa, sendo ela mais freqüente a falta de tempo ainda agravada pela comodidade dada pelo controle remoto, telefone celular, escadas rolantes, elevadores, etc. Ainda valendo ressaltar as horas dedicadas ao computador a televisão, dentre outras atividades q não necessitam de deslocamento só acentuando cada vez mais o índice de doenças cardiovasculares e obesidade, sendo estas interligadas e que mais preocupam a ciência nos dias atuais.

A realização de exercícios só ajuda na promoção da saúde evitando que doenças silenciosas se instalem. Basta comparar uma pessoa de idade entre 50 a 60anos ativa e outra inativa, apresentando uma diferença significativa em índices fisiológicos dentro das suas marcas. Outras diferenças entram em destaque, como: maior mobilidade, melhorias das suas qualidades físicas dando ênfase a força muscular, flexibilidade e da capacidade aeróbica que são de suma importância na sua vida e atividades diárias. Todas essas diferenças podem ser notadas não só em indivíduos da melhor idade, mais em qualquer faixa etária. Além da melhoria das valências físicas a pratica da atividade pode ser feita no controle de alguma patologia servindo como profilaxia.

Dicas

Sabe-se que a atividade física é de suma importância para melhoria da qualidade de vida, então aqui vão algumas dicas para uma boa pratica de exercícios:

- Deve ser realizada uma anamnese, avaliação física, ou seja, uma análise do estado de saúde do individuo, nível de condicionamento físico, objetivos perante a modalidade que será praticada, afinidade para que a mesma seja prazerosa aumentando as possibilidades do individuo na permanência da atividade;

- O ideal seria a pratica de mais de uma atividade física, podendo trabalhar todas as qualidades físicas em seus âmbitos;

- As valências físicas: aeróbica, força ou localizado e de flexibilidade, deveriam ser todas exploradas, daí o interesse de trabalhar mais de uma atividade física, tendo assim um programa completo. O importante é estar

sempre em atividade, manter-se ativo de alguma forma, seja subindo uma escada, lavando um carro, estar sempre em movimento.

- Praticar alguma atividade no mínimo três vezes por semana para que possa vir a não ter benefícios fisiológicos. O ideal é praticar na maioria dos dias da semana;

- Na utilização de cargas muito intensas é necessário repouso para regeneração após o esforço;

- As cargas devem ser utilizadas de forma leves a moderadas como limiar mínimo de proteção se for com o intuito de promoção da saúde;

- Para se ter um estilo mais ativo deve-se dar continuidade ao trabalho e progredir de forma natural e com boa intensidade;

Alongamentos

O alongamento é de suma importância para qualquer atividade física, pois previne o acúmulo de ácido láctico evitando dores musculares. Devem ser feitos antes e depois do treino. Antes eles esticam a musculatura e a deixam aquecida, já depois evita que a mesma fique encurtada ou que diminua a flexibilidade.

A prática regular dos alongamentos tanto para pessoas sedentárias ou não é muito importante, pois os músculos passam a suportar melhor as tensões diárias e das atividades esportivas prevenindo o encurtamento de algumas musculaturas e o aparecimento de lesões.

O alongamento traz vários benefícios, como:

- Relaxamento;
- Melhoria na coordenação motora;
- Redução das tensões musculares;
- Aumento da amplitude articular;
- Previne lesões;
- Ativa a circulação;
- Muito importante para o aquecimento, pois eleva a temperatura corporal;
- Combate as tensões emocionais;
- Consciência corporal, direcionando o grupo muscular que vai ser trabalhado;
- Importante em atividades de desgaste, como: natação, ciclismo, corrida, etc.

A realização do alongamento pode ser executada em qualquer hora do dia e independente de atividade, em casa, pela manhã, e final do dia, ao acordar, no trabalho ou na realização de atividades. Deve ser feito independente de idade ou condicionamento físico, procedendo de forma correta respeitando assim a estrutura muscular, a flexibilidade e os limites de cada indivíduo. A realização pode ser feita de forma regular, mais com o corpo bem relaxado, de

forma bem lenta evitando tencionar a musculatura. Ainda pode-se chamar atenção para os balanceios, pois os mesmos acabam enrijecendo a musculatura que deveria ser alongada, portanto assuma uma posição confortável, sustentando-a e assim relaxando o músculo, respirando de forma lenta e controlada e segurando a posição de 10 a 30 segundos.

“Toda parte do corpo se tornará sadia, bem desenvolvida e com envelhecimento lento se exercitadas; no entanto, se não forem exercitadas, tais partes se tornarão suscetíveis a doenças, deficientes no crescimento e envelheceram precocemente...”

HIPOCRATES