

ATIVIDADE FÍSICA É PARA TODA A VIDA

O sedentarismo pode ser perigoso para o coração

As pessoas sedentárias e que não praticam nenhuma atividade física possuem maior risco de sofrer de uma doença cardíaca. Uma quantidade moderada de exercício físico pode ajudá-lo a prevenir um ataque cardíaco. Se você acha que não é capaz de correr uma maratona, certamente existe alguma atividade que você gosta e que poderá beneficiar seu coração.

Porque praticar uma atividade física?

Uma atividade física pode ajudá-lo de várias formas:

- Melhora a circulação de sangue pelo corpo. Os pulmões, coração, músculos e outros órgãos trabalham juntos de forma mais eficiente.
- Melhora a capacidade de seu corpo de utilizar oxigênio e de prover a energia necessária para a atividade física.
- Reforça o bem-estar psicológico. Ajuda a controlar o estresse, a liberar a tensão, a descansar e dormir melhor.
- Associada a uma dieta adequada, facilita o controle do peso.

E, o melhor de tudo, é que você começará a se sentir melhor em pouco tempo.

Você não tem tempo para praticar uma atividade física? Tente isto:

Para obter benefícios de uma atividade física, você precisa praticar uma atividade moderada por cerca de 30 minutos diariamente. Esse tempo pode ser dividido em dois períodos de 15 minutos ou em três períodos de 10 minutos. A maioria das pessoas pode começar com um programa gradual e moderado por sua conta. Algumas pessoas maiores de 40 anos ou com condições médicas especiais podem precisar de uma autorização médica para iniciar um programa de exercícios mais vigorosos. E se você deseja realmente melhorar seu condicionamento cardiovascular, precisará de apenas 30 a 60 minutos de atividade física mais intensa, três vezes por semana.

Três tipos de atividade física

Todos os tipos de atividade física possuem seus benefícios e, quanto mais intensa for a atividade, maior será o benefício para seu coração. Escolha alguma atividade da qual goste e que será mais adequada ao seu estilo de vida.

Alguns exemplos de atividades físicas de baixa intensidade são a jardinagem, as tarefas domésticas, dançar, caminhar, jogar boliche e golfe.

Alguns exercícios de intensidade moderada incluem o tênis e as caminhadas mais rápidas.

Os exercícios mais intensos e, portanto, mais benéficos para o coração incluem a dança aeróbica, a natação, o ciclismo, a corrida e pular corda.

Você precisa de motivação?

Às vezes esta é a parte mais difícil.

Primeiro: trace uma meta a curto prazo. Por exemplo, comece correndo 500 metros e, a seguir, aumente gradualmente até um quilômetro.

Segundo: converse com sua família e amigos para que eles o incentivem.

Terceiro: comece gradualmente e, aos poucos, aumente para um tipo de exercício mais intenso.

Finalmente, se não gosta de uma atividade física, experimente outra, mas não desista!