

# A Importância de Exercitar o Corpo

# Introdução

O papel da atividade física na vida de todos nós, independentemente de idade, etnia, profissão, dentre outros. Todo indivíduo deseja ter uma vida longa e com saúde, e isso inclui, preferencialmente, a adoção de uma dieta saudável e a prática regular de atividade física!

Os benefícios da prática de atividade física incluem:

- Melhora da oxigenação dos tecidos;
- Melhora do metabolismo do organismo;
- Aumento da força muscular e do condicionamento físico
- Redução do conteúdo de gordura;
- Melhora da movimentação muscular e articular;
- Aumento da sensação de bem-estar.

A atividade física pode e deve ser praticada em qualquer idade. Recomenda-se praticar pelo menos 30 minutos de exercício físico moderado todos os dias.

**Mas lembrem-se:** algumas práticas se associam a riscos, de forma que um profissional de saúde deve ser consultado antes de iniciar um programa de atividade física regular.



[Benefícios](#)

[para o Coração](#)

A atividade física ajuda a melhorar a saúde cardíaca e pode reverter alguns fatores de risco sendo assim o coração se fortalece com a prática de atividade física, de forma que consegue bombear mais sangue para o organismo a cada batimento, alcançando um nível alto de desempenho sem tanto estresse.

## Benefícios para os Diabéticos

A prática regular de exercício ajuda a reduzir o risco de desenvolvimento de diabetes. Pesquisas mostraram que os adultos que se exercitavam pelo menos duas horas e meia por semana reduziam o risco de diabetes tipo 2 em 58%.

**E para quem já possui Diabetes:** Não desanime o exercício também traz efeitos positivos para os pacientes já diabéticos, por meio da redução da concentração de glicose no sangue, melhora da sensibilidade à ação da insulina e fortalecimento do coração.

## Benefícios para o Sistema Osteo-Muscular

O exercício físico é essencial para a manutenção de ossos e músculos fortes. A força muscular declina com o avançar da idade, mas trabalhos demonstraram que quando a pessoa se exercita ela fica mais forte e com o peso mais adequado.

## Dor Lombar

Os indivíduos sedentários apresentam risco de dor lombar, especialmente quando têm que realizar atividades não usuais. O sedentarismo leva a alguns fatores que podem favorecer o desenvolvimento de dor lombar:

- **A falta de flexibilidade muscular:** que restringe a mobilidade da coluna lombar;
- **A fraqueza da musculatura abdominal:** que aumenta o estresse na musculatura lombar, levando ao deslocamento dos ossos do quadril.
- **A obesidade:** leva à sobrecarga da coluna e aumenta a pressão nas vértebras, entre outras.

## Perda de Peso

A atividade física ajuda a reduzir o peso corporal e atua no combate da obesidade. Trinta minutos diários de atividade física moderada podem ser adequados para a saúde cardiovascular, porém, não ajudam a prevenir o ganho de peso.

A recomendação, para atingir esse objetivo, é de praticar 45 a 60 minutos de atividade física por dia. A perda significativa de peso requer a prática de atividade física e a restrição da ingestão calórica o indivíduo pode praticar atividade física sem uma dieta adequada, a perda de peso será pequena, pois ocorrerá reposição da gordura por massa muscular. Todavia, o corpo terá um melhor tônus e será mais saudável.

A pratica de exercício deve fazer parte do seu dia a dia pelo fato de trazer só resultados positivos para o seu corpo e principalmente sua saúde! mas lembre-se procure um médico antes de qualquer exercício que for praticar! Um abraço a todos os leitores deste livro digital. Espero que gostem!

*Leandro Duarte Cordeiro*

