

# Atividade Física, sinônimo de bem-estar

Na década de 80, alcançar a boa forma e ter o corpo moldado e bonito eram os principais objetivos de quem praticava atividade física. Muitos beneficiários não conseguiram acompanhar o ritmo frenético dos pesados programas de exercício e desistiam deste sacrifício, que tinha finalidade quase que exclusivamente estética. A ação dos Profissionais de Educação Física apontou que era preciso integrar a atividade física à saúde e ao bem-estar, sem exageros. A partir dos anos 90, a sociedade começou a

reconhecer o exercício físico como um promotor de saúde e prazer. Esta consciência vem crescendo na mesma proporção que aumenta a epidemia das “doenças da vida moderna”.

A evolução da indústria de bens de consumo deixa a vida cada vez mais prática, aumentando, conseqüentemente, o sedentarismo. O carro, a televisão com controle remoto e o computador são apenas alguns exemplos de invenções que contribuem para que, a cada dia, as pessoas façam menos

movimento. A mistura explosiva da falta de atividade física associada a uma alimentação desregrada, outra característica contemporânea, tem como resultado lógico as doenças cardiovasculares, maior causa de morte no mundo. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 70% das doenças estão ligadas ao estilo de vida. Além disto, a mudança de hábitos poderia trazer uma economia de 50% do que se gasta para combater as doenças crônicas relacionadas ao sedentarismo.



Assim, a prática de atividade física surge como uma das principais alternativas para aqueles que vivem o ritmo imposto por nossa Era e querem ter boa saúde. A consciência disto é cada vez maior no mundo inteiro. O Profissional de Educação Física deve ser o promotor desta conscientização. Responsável por adaptar a atividade física a cada pessoa, sua contribuição é crucial no processo de saúde da população. Seja no movimento ritmado das danças, nas atividades nas academias e piscinas, passando pelas artes marciais, o Profissional de Educação Física tem um papel primordial nesta busca da sociedade por saúde e bem-estar.

Não por acaso, os benefícios proporcionados pela prática de atividade física estão transformando as academias em Centros Multiplicadores de Saúde. O bem-estar almejado pelos beneficiários é físico e emocional. Ou seja, o Profissional precisa saber lidar com os sentimentos de cada indivíduo, reconhecer suas diferenças e particularidades. O Profissional ciente desta realidade terá sucesso garantido. Para isso é importante que ele se mantenha sempre atualizado em sua área, observando as novas tendências que associam a atividade física ao bem-estar e a saúde.

## Atividade Física X Males da Modernidade

Pesquisas científicas comprovam que mais da metade dos fatores de risco das mortes por problemas cardíacos relaciona-se com características presentes na vida moderna. Os atuais modos de vida também são responsáveis pela metade dos casos de morte por acidentes vasculares cerebrais, e por mais de um terço dos fatores determinantes de casos de câncer. A atividade física, combinada com uma alimentação adequada e uma maneira suave de conviver com situações de tensão e ansiedade evita a totalidade dos males ditos modernos. Não é à toa que a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a atividade física como fator primordial na melhora do bem-estar físico, emocional e social. Ela também eleva a auto-estima.

Muitas pessoas recorrem a medicamentos para restaurar a ener-

gia perdida no dia-a-dia. Na maioria das vezes estas drogas causam dependência. A atividade física, além de aliviar o estresse, faz o organismo liberar o beta-endorfina, conhecido como o hormônio do bom humor, por causa da sensação de bem-estar que provoca. Ele também ajuda a melhorar o sono e provoca a conhecida sensação de relaxamento que vem logo após o final da atividade física.

A atividade física promove a produção de substâncias positivas pelo organismo, tais como, LDL, catecolaminas, aminas e serotonina, entre outras, eliminando as substâncias negativas, como o HDL, melhorando todo o sistema cardiovascular. Nos diabéticos, a atividade física leva à queima de açúcar, catalisando a insulina produzida pelo organismo ou a artificial.



**Seja fiscal  
da sua saúde.**



**Ao praticar  
atividades físicas,  
exija Profissional  
de Educação Física  
registrado.**

## Academia de bem-estar

Dono de academia desde quando se formou em Educação Física, há 21 anos, na Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), o Prof. Osni Marques Nunes (CREF 001411-G/MG) observa que o perfil dos alunos vem mudando nos últimos anos. Segundo ele, hoje a maioria de seus alunos trabalha, estuda e vai à academia atrás de uma melhor qualidade de vida, incluindo o bem-estar que a atividade física proporciona. “Agora é difícil aparecer aluno querendo freqüentar a academia para ficar forte e musculoso. Isto era quase que exclusividade no passado”, conta. Outra novidade que Osni observa nos dias de hoje é que pessoas que tinham hábitos desregrados procuram a academia e, através da prática de atividade física, mudam para uma vida saudável, abandonando vícios e adotando uma disciplina de exercícios.

“As pessoas hoje pensam mais nelas, no bem-estar delas, e acabam descobrindo que o exercício físico torna o dia-a-dia mais prazeroso. Estas pessoas encontram na prática da atividade um grande apoio para mudar hábitos de vida. E esta mudança também ocorre no emocional, revertendo quadros depressivos e melhorando a auto-estima”, frisa Osni. Ele acrescenta que as pessoas encontram na atividade física orientada um apoio bio-psico-social que traz muitos benefícios. “Numa época em que a melhora da qualidade de vida é um objetivo cada vez mais comum, o bem-estar trazido pela atividade física serve cada vez mais de estímulo”, acrescenta Osni.

## Alguns dos benefícios comprovados da Atividade Física

- Aumenta a eficiência do coração, melhorando a circulação do sangue.
- Melhora a oxigenação das células e do organismo como um todo.
- É fator decisivo para normalizar a pressão arterial.
- Melhora a respiração, tornando-a mais eficiente e revitalizando os pulmões.
- Fortalece os músculos, ossos e ligamentos.
- Contribui para a melhor digestão e o funcionamento intestinal.
- Aumenta a resistência e evita a fadiga.
- Regulariza o sistema glandular.
- Melhora a capacidade mental e a memória.
- Leva à perda de gordura corporal e do excesso de colesterol.
- Melhora o sono.
- Retarda o envelhecimento.
- Estimula a produção de Endorfina, gerando bem-estar.
- Evita o estresse e a depressão.

### ATENÇÃO

Estes benefícios só serão conquistados se a atividade física for ministrada por Profissional de Educação Física habilitado.

A prática de atividade física mal orientada causa lesões e danos aos indivíduos.

**“Estas pessoas encontram na prática da atividade um grande apoio para mudar hábitos de vida. E esta mudança também ocorre no emocional, revertendo quadros depressivos e melhorando a auto-estima”**

(Prof. Osni Marques Nunes)

