

ULSNE CONSIGO

Mexa-se! Pela sua saúde!

A atividade física constitui, junto com a alimentação equilibrada, a base de uma vida saudável. Acompanhe o Consigo e diga “não” ao sofá!



Tem-se assistido a um aumento significativo do número de pessoas com doenças cardiovasculares, cancro, diabetes e doenças respiratórias crónicas. Este aumento está relacionado com alterações negativas dos estilos de vida, em particular o tabagismo, a inatividade física (sedentarismo) e uma alimentação não saudável, (maus) hábitos que se pretende eliminar.

Estima-se que o sedentarismo seja causador de um milhão e 900 mil mortes a nível mundial. É também a causa de 10 a 16% do cancro da mama, cólon e recto, bem como de diabetes mellitus e de cerca de 22% da doença cardíaca isquémica.

O risco de se ter uma doença cardiovascular aumenta 1,5 vezes nas pessoas que não seguem as recomendações mínimas para a realização de atividade física.

E o crescente excesso de peso, assim

como de casos de obesidade (os quais estão na origem de diversas doenças) resultam também, em grande parte, de um estilo de vida sedentário.



30 minutos por dia

30 minutos de atividade física moderada, todos os dias. É esta a receita, ao alcance de todos, para uma vida mais saudável. E que inclui a realização de movimentos do corpo, simples e agradáveis, tais como caminhar para o local de trabalho, subir escadas, fazer jardinagem, andar de bicicleta ou mesmo dançar.

No caso das crianças e jovens, os estudos mostram que a participação regular em atividades físicas contribui para um melhor desempenho escolar, promove a integração e facilita o desenvolvimento das capacidades sociais. Por outro lado, diminui a probabilidade de os mais novos virem a fumar ou a adotar outros comportamentos de risco.

Nas mulheres, em particular, o exercício físico ajuda a prevenir

doenças cardiovasculares, assim como contribui para a prevenção e tratamento da osteoporose - elas, nomeadamente após a menopausa,

têm maior risco do que os homens de desenvolver esta doença óssea.

A depressão, mais frequente no género feminino, pode igualmente ser combatida com a realização de exercício, o qual reduz o stress, a ansiedade e diminui o sentimento de solidão.

Sendo também as mulheres quem mais se preocupa com o seu peso, podem ainda controlá-lo com recurso à atividade acrescida.

Idosos ativos

O exercício é importante para as pessoas idosas saudáveis, promovendo a sua qualidade de vida e independência. A atividade física melhora a força, o equilíbrio, a coordenação, a flexibilidade, a resistência, a saúde mental, o controlo motor e a função cognitiva. Ajuda,

por outro lado, a prevenir as quedas - a maior causa de incapacidade entre a população idosa.

Caminhadas e sessões organizadas de exercício físico, adequadas a cada idoso, permitem ainda o convívio, reduzindo sentimentos de solidão ou de exclusão social.

Por isso, é fundamental promover o chamado “envelhecimento ativo”.

A par dos idosos, também as pessoas com incapacidades devem ter a possibilidade de praticar exercício físico, adaptado à sua condição e tendo em conta as suas limitações de mobilidade. O objetivo é não só melhorar a sua força muscular, como também aumentar o seu bem-estar psicológico e a sua qualidade de vida.

Seja a título individual, seja institucional - nas escolas, nos lares ou nas entidades que diariamente acolham pessoas - o essencial é combater o sedentarismo e promover a atividade física mais adequada a cada idade e condição. A saúde agradece!



Vantagens da atividade física regular

- Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 1/3 de todas as causas de morte; assim como de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2
- Ajuda a prevenir/reduzir a hipertensão
- Ajuda a controlar o peso e diminui o risco de se tornar obeso
- Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fratura do colo do fémur nas mulheres
- Reduz o risco de desenvolver dores lombares, assim como pode ajudar o tratamento de situações dolorosas, nomeadamente dores lombares e dores nos joelhos
- Ajuda o crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis
- Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, ansiedade e depressão
- Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco (tabagismo, alcoolismo, toxicofilias, alimentação não saudável e violência), especialmente em crianças e adolescentes

