

## **ATIVIDADE FÍSICA: SINÔNIMO DE BEM-ESTAR**

**Prof. Esp. Afonso Salvador da Costa**

**Educador Físico**

**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 não conseguiam 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 evolução da indústria e bens de consumo deixa a vida cada vez mais prática, aumentando, conseqüentemente, o sedentarismo. A mistura explosiva da falta de atividade associada a uma alimentação desregrada 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 atividades físicas surge como uma das principais alternativas para aqueles que vivem o ritmo imposto por nossa Era e querem ter boa saúde.**

**Veja 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 a normalização da pressão arterial.**
- Melhora a respiração, tornando-a mais eficiente e revitalizando os pulmões.**
- Fortalece os músculos, os ossos e ligamentos.**

- **Contribui para a melhor digestão e o funcionamento intestinal.**
- **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.**