

## ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Trabalhos realizados por pesquisadores de todo o mundo vêm mostrando a estreita relação entre a prática de atividade física e a saúde, expressa por maior longevidade e melhor qualidade de vida. Há décadas se enfatiza a necessidade de uma vida sempre ativa, desde a infância até a terceira idade. Provavelmente por causa disso, os benefícios relacionados aos exercícios aeróbicos, como caminhadas e jogging, já fazem parte do senso comum e são praticados, com maior ou menor dedicação, por parte considerável da população.

A “novidade” contida nos estudos mais recentes fica por conta dos benefícios relacionados aos exercícios anaeróbicos, ou seja, a musculação. Ainda não é comum que as pessoas percebam os benefícios desse tipo de exercício. Entretanto, hoje se sabe que também esta modalidade de atividade física deve ser recomendada, com moderação e sob a supervisão de profissionais capacitados, desde a adolescência até as idades mais avançadas.

Evidentemente a musculação deve ser adequada a cada indivíduo, à sua faixa etária e às características de seu organismo. Tipo de exercício, carga e número de repetições têm que ser prescritas respeitando esses fatores. Pessoas muito jovens (e portanto com o aparelho músculo-esquelético ainda em desenvolvimento), indivíduos portadores de patologias ortopédicas e cardiovasculares e aqueles de idade avançada merecem atenção especial do educador físico e do médico.

]

Entretanto, se realizados de forma adequada, os exercícios de musculação, ao substituir gordura por musculatura, elevando a participação da chamada “massa magra” na composição corporal, trazem como principais benefícios:

- **Melhora na força, e equilíbrio e coordenação motora;**
- **Maior capacidade para realizar as tarefas do cotidiano com conforto, segurança e eficiência;**
- **Melhora da autoestima e incentivo ao relacionamento social;**
- **Retardo do processo de deterioração da atividade neuromotora própria da idade avançada;**
- **Redução da perda de massa óssea (prevenção de osteoporose e fraturas);**
- **Redução do risco de desenvolvimento de diabetes;**
- **Melhora no rendimento cardiovascular;**
- **Maior equilíbrio hormonal;**
- **Melhora do desempenho sexual e da libido;**
- **Redução dos níveis de colesterol e triglicérides.**

Alguns estudos chegam mesmo a relacionar a menor proporção de gordura corporal com menor incidência de alguns tipos de câncer.

Em resumo, a musculação, quando corretamente indicada e dentro dos limites de cada indivíduo pode ser um poderoso fator de manutenção da saúde e promoção de bem estar. Entretanto, não há fórmula mágica. Isolada, nenhuma atitude é capaz de promover milagres.

Apenas um conjunto de hábitos saudáveis que associe alimentação adequada, abstinência de álcool e cigarros, prática regular de atividade física supervisionada e cuidados com o bem estar psíquico (técnicas de relaxamento e introspecção) podem garantir a tão almejada longevidade com qualidade de vida.