

A atividade física como forma de bem-estar

Por Denis Arizio Farias, treinador físico*

Dentre inúmeras carências do corpo humano, algumas se destacam como necessidades básicas. Comer, dormir, pensar, ler, caminhar, pedalar são alguns exemplos. O excesso ou carência dessas necessidades básicas faz com que todo o organismo se desequilibre e, onde há falta de equilíbrio, há também falta de bem-estar pessoal. Uma dessas principais necessidades que motivam o ser humano é a atividade física, que além de trazer inúmeros benefícios, promove a qualidade de vida de seus praticantes.

Já está comprovado que o sedentarismo provoca um impacto negativo na saúde das pessoas.

Quando alguém se propõe a praticar alguma atividade é necessário saber que tipo de "investimento" emocional essa pessoa dispõe ao iniciar um treinamento. As pessoas fisicamente ativas vivem mais, têm maior disposição, maior capacidade de trabalho e de concentração. A atividade física regular contribui para a produção de endorfina, que combate as ações da adrenalina gerada pelo estresse do cotidiano, elevando assim a sensação do bem-estar físico e mental.

Há três motivos principais que levam as pessoas a praticar esportes: em função de necessidades médicas (normalmente por indicação de um profissional), por motivos estéticos e por desejos esportivos (o gosto pela prática). Em cada uma das possibilidades, o praticante tem um objetivo e um tipo de desgaste, do mesmo modo que percebe, ou não, diferentes tipos de "resultados" ou benefícios.

Quando os primeiros resultados começam a ser notados, o praticante pode perceber-se estimulado a manter o programa de atividade física e até promover certas alterações (desde que orientado por um profissional da educação física), sofrendo então os efeitos da chamada motivação.

Lembre-se que em qualquer caminho ou treinamento sempre há obstáculos a serem superados, que com motivação e garra sempre alcançaremos os nossos objetivos.

A atividade física é um hábito que não se pode abrir mão.

O bem-estar e os benefícios são tão compensadores que não tem como deixar de lado, pois peças ativas são pessoas felizes.

***Por Denis Arizio Farias**
Bacharel em treinamento físico e desporto
CREF: 011494-G/RS