**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**EXERCÍCIO FÍSICO**

**A falta de condicionamento físico do povo brasileiro já foi tema de discussão em vários congressos médicos, nos quais se conclui que o problema é cultural. Avaliou-se, por exemplo, que menos de 5% da população brasileira se exercita regularmente, ao passo que na Alemanha o índice é de 75%.**

**Embora uma criança possa aprender a nadar nos primeiros anos de vida, 85% da população do Brasil se afogaria, se fosse colocada numa piscina, por não conseguir sequer manter-se a tona.**

**A medicina moderna, não importa a especialidade, é unanime quando fala de atividade física, no mundo biológico, movimento é vida; inatividade é morte. O ser humano precisa manter uma atividade física constante.**

**Modismo ou não, se você deseja viver mais, com melhor qualidade de vida, deixe a preguiça de lado e movimente-se.**

**Veja alguns motivos para se exercitar:**

* **Perda de gordura indesejável,**
* **Diminuição do cansaço,**
* **Evitar dores nas costas,**
* **Aumento da capacidade de defesa orgânica,**
* **Ter coração forte,**
* **Torna-se mais fácil superar vícios (como o cigarro),**
* **Maior capacidade de respiração.**

**Mas se nada disso o convenceu, resta esperar o pior que a inatividade pode oferecer: moleza, gordurinhas a mais, dores e doenças de gente moderna (coração, câncer, etc.).**

***Vida e Saúde, abril de 1996, pág. 2***