**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**MOVIMENTO É VIDA**

***“Nossas faculdades fortificam-se pelo exercício e se enfraquecem pela inatividade”. (Horace Mann).***

**Os exercícios aeróbicos (que procuram desenvolver a capacidade dos pulmões estimulando as atividades do coração) ganharam o entusiasmo de homens, mulheres, jovens e idoso. A corrida virou moda e uma possibilidade de solução para problemas de saúde.**

**Quantas vezes não se ouve por aí, partindo de um simpático e esforçado adepto das corridas, o comentário: "Hoje, vou correr o dobro, pois comi dois pedaços de bolo a mais..." Ou então: "Vou caprichar na corrida, porque à tarde estarei numa sorvetada”.**

**Apesar de terem agradado muito (é fácil correr), esses exercícios já preocuparam autoridades e especialistas no assunto. A corrida não é aconselhada como exercício ideal, do mesmo modo que não o é nenhum outro que se faça forçadamente.**

**Estatísticas recentes mostram que aqueles que exageram no exercício têm 15% mais chances de morrer que aqueles que não se exercitam. Atletas submetidos a treinamentos intensivos têm mais infarto, derrame, câncer e problemas psicológicos que as pessoas de vida comum.**

**No entanto, quem pratica regularmente exercícios moderados tem 25% menos chances de morrer que as pessoas de vida sedentária. O exercício moderado regular fortalece o sistema imunológico, e o risco de tumores cancerosos cai 20% em relação àqueles que não se exercitam. Como exercício ideal, prefira a caminhada. Procure andar em local com subidas e descidas leve, quase plano. E respeite seu ritmo.**

***Recursos Para Uma Vida Natural, págs. 45 e 46***