**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**AS VIRTUDES DO EXERCÍCIO FÍSICO**

**"Não há dúvidas que o exercício físico melhora a qualidade de vida, por trazer conseqüências físicas e psíquicas. Previne doenças, otimiza o condicionamento físico e as funções cardíaca e muscular. Por outro lado, é muito importante especialmente para pacientes cardíacos, porque além dos benefícios cardiovasculares diretos, a atividade física alivia a ansiedade o sentimento de desamparo".**

**Além do modismo de ir à academia e "fazer ferros" para melhorar o visual corporal, todos os médicos coincidem em que a atividade física é um fator chave para a saúde e a vida sedentária é considerada sinônimo de doença.**

**Estudos epidemiológicos têm demonstrado uma forte associação entre a vida sedentária e o aparecimento de doenças nas coronárias, tais como infarto do miocárdio ou angina de peito, entre outras", afirma a doutora Susana Lipshitz, médica cardiologista da Clínica Bazterrica, de Buenos Aires, Argentina.**

**Demonstrou-se também que a execução de um plano de atividade física diminui a pressão arterial. E obtêm-se outros benefícios, como a redução do excesso de peso, a diminuição do nível de triglicérides (gorduras), o aumento dos níveis do colesterol bom (HDL) e a provável diminuição do colesterol ruim (LDL). Finalmente, a atividade física reduz a resposta exagerada diante do esforço físico. Isto significa que, a pessoa treinada, que faz exercícios regularmente, sofre uma adaptação no seu organismo. E, quando faz um esforço, sua freqüência cardíaca e sua pressão arterial não sobem do mesmo modo que na pessoa não treinada.**

**O Exercício Aeróbico**

**Os especialistas recomendam o exercício do tipo aeróbico ou dinâmico (caminhar, correr, nadar, andar em bicicleta). O exercício aeróbico é o que se realiza aumentando o ingresso de oxigênio no organismo. Um aspecto importante das atividades aeróbicas é que o combustível orgânico que utilizam os músculos são principalmente as gorduras.**

**O exercício, como o regime alimentar, é um compromisso para toda a vida. Se for interrompido, perdem-se rapidamente os efeitos saudáveis. Por isso a especialista sugere que a atividade física seja realizada durante 30 a 60 minutos, de três a cinco vezes por semana.**

**Maior Provisionamento de Oxigênio**

**O que acontece no organismo das pessoas que se exercitam? Durante a atividade física se produzem mudanças na circulação sangüínea destinadas a prover um maior aporte de oxigênio aos tecidos que estão se movimentando. Este aporte maior se produz graças ao esforço do coração, devido a que este órgão aumenta o volume de sangue que envia ao corpo todo, uns 70 centímetros cúbicos de sangue por batida. Este valor, multiplicado por 70 batidas por minuto (a normal, em repouso) representa, aproximadamente, 5 litros por minuto. Mas durante o exercício esse volume pode chegar a se quintuplicar devido às mudanças que se produzem no organismo, por exemplo, o aumento da freqüência cardíaca.**

**Tipos de Atividade Muscular**

**Existem dois tipos básicos de atividade muscular. Um é o exercício dinâmico, ou isotônico. Este tipo de atividade faz que os músculos esqueléticos se contraiam e se alonguem. As atividades predominantemente isotônicas são: correr, trotar, nadar, praticar ciclismo, remar, caminhar.**

**O exercício estático ou isométrico provoca grandes mudanças no tensionamento dos músculos, mas poucas mudanças no seu comprimento. As atividades deste tipo são, por exemplo: levantar pesos, empurrar objetos pesados, empunhar objetos (raquetes) e fazer corridas curtas e rápidas.**

[***www.boa***](http://www.boa)***saude.uol.com.br***