**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL**

**“O exercício ao ar livre devia ser prescrito como necessidade vital”. *A Ciência do Bom Viver, p. 265.***

**"A interação mente-corpo está sendo cada vez mais alvo de interesse por parte não apenas dos médicos e dos atletas profissionais, mas da população em geral e das empresas. Uma onda de práticas esportivas, envolvendo mais e mais pessoas, está motivando profissionais da área de saúde a focarem sua atenção na estreita relação que existe entre o exercício físico e o bem-estar emocional. As empresas estão também se mobilizando para proporcionar aos empregados momentos de lazer em que se incluam exercícios físicos, apostando em um retorno positivo em termos de produtividade e de integração com os funcionários. Em entrevista à Boa Saúde, Dr. Renato Monteiro, médico do trabalho, esclarece alguns desses pontos".**

**Mudando a rotina**

**Cresce a cada dia o número de centros especializados em treinamento e condicionamento físico que são procurados pelas empresas para fazer parte das atividades recreativas e de lazer entre seus funcionários. Professores de educação física, fisioterapeutas, médicos do trabalho, terapeutas ocupacionais e monitores para exercícios em grupo são profissionais que muitas vezes, fazendo um trabalho combinado, podem elevar o ânimo dos operários de uma fábrica com o uso de exercícios diários. A razão disso é que as empresas já descobriram que transtornos como a ansiedade e a depressão podem significar perdas importantes para seus projetos e isso vem facilitando um novo raciocínio: ainda dentro da rotina de trabalho, os funcionários podem se exercitar, e conseqüentemente relaxar, sem que isso seja considerado ociosidade.**

**Prós e contras**

**Em princípio, todo e qualquer exercício é benéfico e pode contribuir para a saúde mental. No entanto, exercícios nunca devem começar a ser feitos sem que a pessoa saiba quais são suas reais condições de saúde. Pessoas com problemas cardíacos, gestantes, portadores de algum problema ósseo ou articular devem sempre consultar um médico do esporte para saber quais são os exercícios adequados e permitidos para o seu caso. Mesmo as pessoas saudáveis, a título de prevenção, devem se preparar – conhecer o próprio corpo, fazer exames médicos e saber até onde podem ir com um esporte ou ginástica é fundamental para que os exercícios dêem os resultados esperados.**

**Igualmente, os exercícios não devem ser iniciados com ‘força total’. A pessoa não habituada a práticas físicas deve começar devagar, aumentando aos poucos os movimentos e a freqüência destes, de forma a habituar o corpo à sua nova rotina agora mais dinâmica.**

**E não é mais preciso forçar a própria natureza para fazer exercícios, pois opções é que não faltam: aeróbica, jogos esportivos, caminhada, exercícios dentro da água, exercícios com acompanhamento de músicas. A pessoa interessada em começar a se exercitar, hoje, pode e deve escolher o tipo de exercício que lhe seja prazeroso e acessível ao seu corpo. Influenciados pelo modismo, muitos indivíduos correm o risco de escolher para sua prática física um esporte que não combine com suas habilidades motoras ou com seu estilo de vida, e isso pode levar a desmotivação e ao abandono precoce das atividades.**

**Algumas sugestões para a prática da atividade física, bastante úteis para quem deseja beneficiar-se delas e, com isso, alcançar mais saúde, de uma forma geral, e, especificamente, um estado maior de equilíbrio, inclusive mental:**

**Para iniciar sua atividade com mais segurança, consulte um médico e um professor de educação física.**

**- Escolha as atividades que você realmente goste**

**- Selecione horários e opções compatíveis com seu estilo de vida**

**- Nos primeiros meses, objetive valores como prazer, sucesso na realização das atividades, satisfação pessoal etc.**

**- Incorpore a atividade física ao seu dia a dia: ande mais a pé, suba mais escadas, pratique mais esportes etc.**

**- Se possível, selecione as atividades que possam ser realizadas com seus amigos e/ou família.**

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