**BENFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO**

Pr Neumoel Stina

Muito dinheiro atualmente é investido em academias, onde pessoas transpiram realizando variados exercícios.

Nos últimos anos tem aumentado grandemente o número de pessoas preocupadas com o aspecto físico.

Muitas pessoas se exercitam regularmente. Em contra partida, a maioria das pessoas é sedentária. A qual grupo de pessoas você pertence? Você se exercita regularmente ou é daqueles que vão começar a se exercitar na segunda feira?

A palestra de hoje vai nos dizer quais são os: BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO.

A maioria dos hábitos que nós cultivamos. Cultivamos porque gostamos. É muito difícil trocar o hábito que gostamos por um que não gostamos.

A maioria das pessoas não gosta e nem tem vontade de se exercitar. E para começar a se exercitar, nada mais cômodo do que começar com o que se gosta.

E se mesmo assim não tiver forças, na Bíblia encontramos um verso que servirá como incentivo para os que tem falta de vontade: “Tudo posso naquele que me fortalece”. Filipenses 4:13.

Recentemente na Universidade de Harvard, o Dr. Ralph Paphenberger demonstrou que não precisamos fazer exercícios físicos que não gostamos de fazer.

Porque quase toda a atividade física que queime calorias por tempo longo, diariamente, é benéfica para a saúde e contribui para o alongamento da vida.

Isso pode ser desde caminhada regular diária, até cortar grama, cuidar do jardim ou da horta. Escolha aquilo que lhe dá mais prazer e bem-estar.

Quem exercita-se regularmente tem uma qualidade de vida melhor e provavelmente viverá por mais tempo.

O exercício estimula a circulação e a distribuição de oxigênio às células do corpo. Promove o equilíbrio do sistema nervoso. Esse sistema, na realidade, é constituído de dois sistemas: O involuntário, ou autônomo, que controla órgãos como o coração, os vasos sanguínios, os pulmões, o estômago e o tubo digestivo.

Todos eles funcionam independentemente da nossa vontade. Quando, por exemplo, nós comemos, não precisamos dizer ao estômago: “Agora estômago, digere a comida”. Isso ele faz automaticamente. O outro sistema é o voluntário, que controla os movimentos dos braços, das pernas, etc. Ele obedece à nossa vontade.

O sistema voluntário está estreitamente associado ao autônomo. Se não há equilíbrio entre eles a pessoa passa a ter insônia e sentir, até mesmo depressão. Necessitamos dar atividade a ambos cada dia, isso mediante exercício físico.

Aparentemente o exercício físico produz um elemento – elemento elétrico – que conserva os nervos do sistema autônomo funcionando bem.

Assim, a pessoa que sofre de insônia, em vez de tomar calmantes para dormir, deveria, na opinião de alguns médicos competentes, fazer exercício físico.

Inúmeros estudos têm demonstrado que depois do exercício físico puxado, a ansiedade, a tensão, a depressão, a raiva e a hostilidade diminuem significativamente. E isso todo mundo sabe. Quem é que nunca resolveu ir jogar bola ou dar umas voltas na quadra para “esfriar a cabeça”.

A grande lição é que o exercício não deve simplesmente nos fazer suar e sofrer. O exercício não deve ser um coisa desagradável. Por outro lado, nós precisamos do exercício para nos manter no peso ideal e termos melhor saúde.

Se o exercício físico é feito pela manhã, tem a vantagem de despertar o corpo e a mente para começar o, dia dando energia e melhorando o humor.

Além disso, o exercício faz com que seu corpo continue gastando mais caloria durante boa parte do resto do dia.

A atividade física no final da tarde, por outro lado, é ótima pois é esse período quando as tensões estão mais pesadas e o exercício funciona muito bem para isso.

Muitos psicoterapeutas recomendam que o exercício seja feito regularmente no período do dia em que você se sente mais tenso ou ansioso. Por essas razões, qualquer hora do dia é boa, desde que seja boa para você.

Quase todo mundo se queixa de que não tem tempo, mas todo mundo tem tempo para fazer as coisas que gosta de fazer. Mesmo as pessoas mais ocupadas conseguem fazer tudo o que realmente querem.

Um importante lembrete: Não pense no seu trabalho nem nos problemas durante o exercício. Procure não pensar em nada. Se você está se exercitando ao ar livre, preste atenção nas coisas bonitas que você encontra pelo caminho.

Isso vai manter a vontade de voltar todos o dias.

Exercício sem prazer pode ser apenas mais uma forma de stress para alguém que está fazendo um grande esforço para diminuir o stress.

Os médicos recomendam meia hora a quarenta e cinco minutos de exercício físico diário.

Caminhar, a passos rápidos, é uma das melhores formas de exercício.

E se você ainda não começou, tenha coragem, força e determinação. E com toda certeza você se sentirá bem melhor, mais disposto e mais feliz.

E o mais importante de tudo isso é, que se você não tiver forças e nem coragem de cuidar de seu corpo e da sua saúde, há um Deus que poderá lhe ajudar a ter força de vontade para prosseguir com o objetivo proposto.

E na Bíblia lemos: “E o meu Deus, segundo a sua riqueza em glória, há de suprir em Cristo Jesus cada uma de vossas necessidade.” Filipenses 4.19

Tome agora a decisão de se exercitar regularmente.