

Benefícios da Atividade Física na promoção da Saúde.

“Toda parte do corpo se tornará sadia, bem desenvolvida e com envelhecimento lento se exercitadas; no entanto, se não forem exercitadas, tais partes se tornarão suscetíveis a doenças, deficientes no crescimento e envelhecerão precocemente.” Hipócrates

Ao longo da história a atividade física sempre esteve presente na rotina da humanidade sempre associado a um estilo de época, a caça dos homens das cavernas para a sobrevivência, os Gregos e suas práticas desportivas na busca de um corpo perfeito ou de cunho militar como o exemplo na formação das legiões romanas com suas longas marcha e treinos, mas essa relação entre a atividade física e o homem em sua rotina diária parece ter diminuído gradativamente ao longo de nossa evolução.

E à medida que as ciências e seus inventos facilitavam nossos afazeres, o progresso trouxe uma situação um tanto dúbia, de um lado temos a redução da mortalidade por doenças infecto contagiosas e o aumento da longevidade do outro o aumento de doenças crônico degenerativas e a perda da qualidade de vida, porque o fato de viver mais não indica viver melhor., destacando a importância e a necessidade de hábitos como o cuidado com a dieta, pratica de atividade física regular, e evitar substâncias e atividades que possam acelerar a degradação do corpo humano.

Se a tecnologia e o progresso trouxeram facilidades, isso é inquestionável, mas junto incrementaram as doenças silenciosas formando uma epidemia que se estabelece sem maiores sintomas em suas primeiras fases e vão gradativamente se desenvolvendo ao longo dos anos, identificadas como doenças crônicas degenerativas, que tem sua origem em uma série de fatores como a predisposição genética, influência do meio externo e hábitos de vida e nesse último o nosso destaque ao grau de atividade física praticada.

Mas apesar dessa fórmula milagrosa que é a atividade física, estar presente em quase todos os meios de comunicação, cada vez mais a população apresenta problemas relacionados com a falta de exercícios, a desculpa mais freqüente é a falta de tempo ou falta de condições para prática que é agravada pela economia de movimentos em nossa rotina, como a comodidades do controle remoto, telefone celular, elevadores e escadas rolantes sem falar nas horas diárias dedicadas a televisão ou ao computador e infelizmente parece ser um fenômeno de dimensões mundial, pois uma das doenças associadas a falta de exercícios como a obesidade tem prevalência em quase todo planeta.

Como o avanço dessas epidemias silenciosas até o conceito de saúde teve de ser revisto e as instituições de saúde pública governamentais e não governamentais ressaltam a importância dos conceitos como promoção e prevenção na saúde com um destaque em hábitos mais saudáveis ao logo de toda vida e essas iniciativas foram divididas em duas frentes, uma de âmbito macro com o destaque em papel de políticas públicas (combate a poluição, preocupação com o meio ambiente) e outra com a necessidade do compromisso pessoal com a manutenção da própria saúde.

Para ressaltar o papel da atividade física basta comparar uma pessoa ativa fisicamente de 60 anos com um inativo de mesma idade, quando comparados a diferença em termos de índices fisiológicos são consideráveis as marcas, mas o que reflete em termos de qualidade de vida é que o ativo provavelmente terá maior mobilidade, autonomia e manutenção de valências físicas como força muscular, flexibilidade e capacidade aeróbia, tão importantes em sua vida diária.