

## **EXERCIȚIUL FIZIC – FACTOR DE COMBATERE A SEDENTARISMULUI**

Eliza LUPU<sup>1</sup>

Sedentarismul (lipsa activității fizice) aparține unui stil de viață nesănătos și poate avea urmări negative considerabile asupra stării de sănătate precum: boala coronariană, hipertensiunea arterială, accidentul vascular cerebral, diabetul zaharat, obezitatea, osteoporoza și chiar anumite forme de cancer. Exercițiul fizic sistematic crește calitatea vieții și induce un surplus de energie atunci când organismul nostru are nevoie.

### **Beneficiile exercițiului fizic asupra sănătății**

- Exercițiile fizice reduc **stresul !**

Exercițiile fizice vor ajuta la relaxare, deoarece reduc tensiunea din mușchi. Ele ne vor sustrage de la problemele cotidiene și, prin urmare, având mintea limpede, le vom rezolva mai ușor. De asemenea, vom descoperi că dormim bine.

- Ajută la menținerea **greutății ideale !**

Dacă vom consuma mai multe calorii decât are nevoie organismul, vom lua în greutate. În timpul exercițiilor fizice, și încă o perioadă după ce le-am terminat, organismul nostru va utiliza energiile mai repede decât în mod obișnuit. Acest lucru ajută la menținerea greutății, dar **sa nu uităm** ca trebuie să avem mare grijă și la ceea ce mâncăm.

- Menține **mobilitatea !**

Exercițiile fizice practicate în mod regulat vor îmbunătăți mobilitatea corpului. Întotdeauna este bine să executăm activitățile care ne plac, acest lucru făcând ca la bătrânețe să rămânem independenți.

- Exercițiile fizice îseamnă **distracție !**

Dacă alegem un exercițiu fizic care ne place, mișcarea va deveni o plăcere și nu o corvoadă. De asemenea, ne ajută să ne facem prieteni.

### **Ce fel de exercitii fizice să practicăm ?**

În programul nostru zilnic trebuie să începem să introducem anumite exerciții fizice. Aceasta poate să însemne:

- să urcăm pe scari, nu cu liftul;
- să mergem pe jos, nu cu mașina;
- să practicăm gradinăritul.

---

<sup>1</sup> ASP, Compartiment Promovarea Sănătății

Odată ce am început, continuăm să facem mișcare în aer liber și dacă se poate, cât mai puțin poluat !

Exemple de exerciții în aer liber:

- mersul rapid;
- înotul;
- tenisul;
- badmintonul;
- fotbalul;
- alte sporturi care se practică în echipă;
- ciclismul;
- jogging-ul (alergare ușoară) etc.

În general, exercițiile fizice pe care începem să le practicăm le vom adapta la stilul nostru de viață.

Practicarea exercițiului fizic aduce o serie de avantaje:

- reduce riscul de mortalitate prin infarct miocardic și accident vascular cerebral;
- ameliorează hipertensiunea arterială;
- reduce riscul de apariție și complicațiile diabetului zaharat;
- reduce riscul de apariție a obezității;
- ajută la prevenirea și ameliorarea osteoporozei;
- scade incidența anumitor forme de cancer, în special cel de colon;
- activează sistemul imunitar;
- stimulează încrederea în sine și pofta de viață;
- reduce tendința tinerilor de a practica obiceiuri dăunătoare: fumat, consum de alcool sau și alte droguri.

#### ***Sfaturi pentru fiecare zi:***

- După cină, plimbați-va în aer liber, pentru a ușura digestia și a avea un somn mai odihnitor.
- Nu lăsați să treacă nici măcar o zi fără să practicați activitate fizică cel puțin 15-20 minute.
- Practicați exercițiile respective la un nivel care să vă accelereze bătăile inimii, dar care să vă permită să întrețineți o conversație.
- Exercițiile nu trebuie să provoace dureri; dacă aveți dureri – opriți-vă !...
- Nu faceți sport atunci când sunteți răcit, când aveți febră, dureri articulare sau altă boală acută.