


Benefícios

Benefícios fisiológicos:

- ◆ Melhor oxigenação do sangue e cérebro, o que melhora a concentração
 - ◆ Metabolismo mais rápido da adrenalina e tiroxina em excesso na corrente sanguínea, diminuindo o estado de alerta
 - ◆ Estimulação da produção de endorfinas, que aumentam o bem-estar
- 
- ◆ PH mais baixo no sangue, o que aumenta o nível de energia
 - ◆ Melhor circulação
 - ◆ Melhor digestão e aproveitamento dos alimentos
 - ◆ Melhor eliminação (pele, pulmões e intestinos)
- ◆ Menor nível de colesterol
 - ◆ Menor tensão arterial
 - ◆ Perda de peso
 - ◆ Melhor regulação dos níveis de açúcar (no caso de hipoglicémia)
 - ◆ Tensão muscular reduzida

Benefícios psicológicos

- ◆ Maior bem-estar
- ◆ Menor dependência de álcool e drogas
- ◆ Melhor qualidade de sono
- ◆ Melhor concentração e memória
- ◆ Redução de sentimentos depressivos
- ◆ Melhor auto-estima
- ◆ Melhor controlo de ansiedade

Quando falamos de exercício físico para combater situações de ansiedade ou de depressão, referimo-nos a actividade aeróbica, ou seja, exercício físico que requer uma actividade sustentada dos grandes grupos musculares, proporcionando condicionamento cardio-vascular—uma maior capacidade do sistema cardiovascular para levar oxigénio aos tecidos e células.

Exemplos de actividades aeróbicas: andar depressa, correr, nadar, dançar, andar de bicicleta, jogar volley, futebol, basket, etc.



Madalena Lobo

R. Actor Isidoro, 26, r/c, dt
1900-018 Lisboa

Telefone: 96 844 63 12

E-mail:: madalena.lobosapo.pt

Web: www.madalenalobo.com



Ginástica, para que te quero...

Fique bem!

Madalena Lobo

96 844 63 12

Comece já!

Combater a ansiedade e depressão

- ◆ Escolha uma actividade aeróbica
- ◆ Duração e frequência óptimas: 30 minutos por sessão, 4 a 5 vezes por semana.
- ◆ A regularidade é fundamental. Fazer ginástica de vez em quando cria mais stress físico do que efeitos positivos.

Começar

- ◆ Comece devagar e vá aumentando progressivamente o período de tempo dedicado ao exercício físico
- ◆ Estabeleça um compromisso de cumprir, pelo menos, com um período experimental de dois meses. Findo este período já poderá avaliar o impacto positivo que a actividade física regular tem no seu corpo e na sua disposição
- ◆ Mentalize-se que o início vai ser desconfortável; vai sentir músculos que nem sabia que existiam...
 - ◆ Escolha actividades de que goste; preferencialmente, opte por alguma diversidade, para se manter motivado
 - ◆ Dê prémios a si mesmo, como recompensa pela persistência
- ◆ Opte por programas de exercício físico supervisionados
- ◆ Se ajudar, arranje companhia—pode ser mais divertido e dificulta a desistência
- ◆ Não se esqueça de fazer um check-up médico antes de iniciar um programa de actividade física



Desculpas esfarrapadas

- ◆ *Não tenho tempo...*

Agora baralhou-me... Tem tempo para tomar banho? Para comer? Para telefonar a um amigo? Então? É falta de tempo, ou uma questão de prioridades?
- ◆ *Estou demasiado cansado/em baixo de forma para fazer ginástica*

Pois. É precisamente por isso que já devia ter começado! O exercício regular aumenta o nível de energia, logo, combate o cansaço.
- ◆ *Detesto exercício físico*

Também eu. Algumas coisas. Detesto correr, mas adoro nadar. Detesto ginástica de manutenção, mas adoro dançar. Há muitas possibilidades por onde escolher. Dificilmente não encontrará uma que lhe agrade.
- ◆ *Não tenho nenhum ginásio perto de mim*

E um sítio agradável para fazer jogging ou andar de bicicleta? E ter uma bicicleta de ginástica em casa? E ir a pé para o trabalho? E um sítio onde dêem aulas de uma modalidade específica?
- ◆ *Os ginásios são caros*

Tem toda a razão. Felizmente, a diversidade é grande e haverá para todas as bolsas. Além disso, como referido anteriormente, há formas de se exercitar que não exigem qualquer investimento.
- ◆ *Quando faço exercício físico, sinto-me mal*

Vamos por partes: foi ao médico? Iniciou actividade física de uma forma gradual? Está a exercitar-se com o apoio de alguém formado para o efeito? Tem a certeza que o que sente não é, apenas, o

efeito do esforço físico, ao qual está a reagir de uma forma ansiosa?

- ◆ *Já não tenho idade para começar a fazer ginástica*

A idade é um estado de espírito. Sabe com que idade alguns corredores de maratona começaram? Sabe com que idade iniciam os treinos, muitas das pessoas que são escolhidas para astronautas? Francamente... Seguramente já tem idade para não se enganar a si próprio com desculpas de trazer por casa!

- ◆ *Já tentei fazer ginástica e não funcionou*

E quando tentou escrever o seu nome, pela primeira vez, correu bem? Não me diga que desistiu... As tentativas falhadas servem para nos ensinar a tentar de outra forma.



Madalena Lobo

R. Actor Isidoro, 26, r/c, dt
1900-018 Lisboa

Telefone: 96 844 63 12

E-mail:: madalena.lobosapo.pt

Web: www.madalenalobo.com