A Importância da atividade física

Hoje em dia, milhões de pessoas já descobriram os benefícios do movimento. Para onde quer que olhemos, lá estão elas na rua, a correr, a andar de bicicleta, a caminhar ou até mesmo a praticar Tai Chi ou Chi Kung em espaços verdes, algo que, há poucas décadas atrás era apenas uma "imagem" que nos chegava do oriente.

O que pretendem alcançar? Porquê este relativamente súbito interesse pela atividade física?

Muitos estudos contemporâneos mostraram que pessoas ativas têm vidas mais completas. Têm mais resistência, enfrentam melhor as doenças e mantêm-se elegantes. São mais confiantes, menos deprimidas e, frequentemente, mesmo tarde na vida, ainda trabalham energicamente em novos projetos.

A pesquisa médica mostrou que grande parte dos problemas de saúde estão diretamente relacionados com a falta de atividade física. Ter consciência deste facto, juntamente com um maior conhecimento dos cuidados de saúde, está a alterar os estilos de vida.

O atual entusiasmo pelo movimento não é uma moda passageira. Apercebemo-nos agora de que a única forma de evitar doenças relacionadas com a inatividade é mantendo-nos ativos – não durante um mês ou um ano, mas durante toda a vida.