

VOCÊ? SABIA?

O CORPO EM MOVIMENTO: MUITO MAIS QUE ESTÉTICA

SOBRE O
AUTOR

ANGÉLICA MOREIRA COSTA é bacharel em Educação Física (CREF 203464-G/SP) e cursa especialização em Nutrição, Hipertrofia e Emagrecimento. Sua expertise é usar a ciência do movimento e da alimentação para gerar resultados práticos e sustentáveis. Email: angelica.moreiracosta@outlook.com

2

OS VERDADEIROS (E URGENTES) MOTIVOS PARA VOCÊ SAIR DO SEDENTARISMO AGORA



Para quem vive na correria da vida universitária — estudos, trabalho, família, vida social —, cuidar do corpo pode parecer uma tarefa complicada, não é mesmo? Mas esse cuidado não só é possível, como também é essencial. Incorporar movimento no dia a dia vai muito além da estética: melhora o humor, acelera o metabolismo, protege o coração, ajuda a manter o foco nos estudos e fortalece a saúde metabólica. Além disso, a prática regular de exercícios reduz a resistência à insulina, controla a pressão arterial, diminui a gordura visceral, melhora o perfil lipídico e protege contra hipertensão, obesidade e diabetes 2.





MAS POR QUE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA É TÃO PODEROSA?



Acontece que nem é preciso muito tempo parado para que os “estragos” comecem: em experimentos com pessoas saudáveis, dias de inatividade já demonstraram aumento da resistência à insulina, piora dos níveis de colesterol e aumento da pressão arterial, mostrando que o sedentarismo é um risco real e urgente para a saúde.

O QUE O MOVIMENTO FAZ PELO SEU CORPO:

✚ **A sensibilidade à insulina e o controle da glicose** — exercícios estimulam os músculos a absorver mais glicose, diminuindo o risco de diabetes.

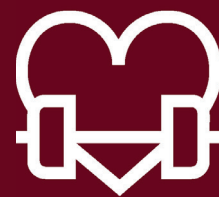
✚ **Reduz a pressão arterial** — treinos que combinam força e exercícios aeróbicos trazem quedas significativas na pressão sistólica e diastólica em poucas semanas.

✚ **Diminui a gordura visceral e melhora o perfil metabólico** — há benefícios comprovados tanto com a prática de exercícios aeróbicos quanto com a de musculação.

✚ **Reduz a mortalidade e melhora a função cardiovascular e metabólica** — combinar exercícios aeróbicos com musculação é ainda mais eficaz para atingir esses benefícios.



ORIENTAÇÕES PRÁTICAS PARA COMEÇAR



1. SEJA CONSISTENTE, MESMO COM POUCO TEMPO

A recomendação geral é praticar atividade moderada por 150 a 300 minutos semanais. Dividir esse tempo em sessões de 20 a 30 minutos por dia, ao longo da semana, torna tudo mais viável.

2. MISTURE EXERCÍCIO AERÓBICO COM FORTALECIMENTO MUSCULAR

ATIVIDADES AERÓBICAS, como caminhada, dança e bicicleta, melhoram a saúde do coração, a circulação e o metabolismo.

A MUSCULAÇÃO (seja com o próprio peso corporal, seja com elásticos, halteres etc.) fortalece os músculos, acelera o metabolismo e reduz a gordura visceral, sendo especialmente útil para reduzir a resistência à insulina e melhorar a composição corporal.

Evidências científicas mostram ainda que a COMBINAÇÃO DAS DUAS MODALIDADES — atividades aeróbicas e musculação — traz resultados superiores em saúde e longevidade.

3. AUMENTE A INTENSIDADE COM SEGURANÇA

O princípio da sobrecarga é importante, porém comece com intensidade leve — quando é possível conversar durante a prática, por exemplo — e progrida conforme se sentir mais confortável. Modere de acordo com o seu ritmo e consulte um profissional, em especial se tiver problemas prévios de saúde.

4. MANTENHA-SE EM MOVIMENTO — A ROTINA IMPORTA MAIS QUE A INTENSIDADE ISOLADA

A atividade física tem efeitos agudos e resultados visíveis a curto prazo, porém, para resultados consistentes e duradouros, adote o exercício físico como um hábito necessário para uma vida com mais saúde e bem-estar.