

seu corpo

Mexa-se!

Sair de casa traz mais saúde, beleza, amigos e namorados!



10 motivos para você deixar de ser sedentária

por Valéria Polizzi

♥♥♥ Que a falta de atividade física faz mal, já sabemos. Mas você sabia que se mexer durante a adolescência, fase de mudanças corporais e emocionais, ajuda em vários aspectos da sua vida? O especialista em fisioterapia esportiva e ortopédica Evaldo Bósio Filho explica por quê. Quem sabe não é o empurrãozinho que faltava?

1 Melhora a autoestima e a qualidade de vida, o que leva a querer buscar outros hábitos saudáveis no dia a dia, como uma melhor alimentação. Isso deixa você mais bonita e alto-astral!

2 Aumenta força, resistência muscular, agilidade e flexibilidade. Tudo isso proporciona conhecimento do corpo.

3 Você sai do quarto, da frente da tevê ou do computador e encontra amigos reais. Com isso, vai ficando mais sociável.

4 O exercício funciona como uma válvula de escape, ajudando a evitar tensões com pais, irmãos, outros familiares, amigos e professores.

5 Ajuda a controlar as emoções e ter disciplina. Assim, você entende quais são os seus limites e os dos outros. E fica mais estimulada a superar e resolver problemas.

6 Corrige a postura, acaba com aquelas dobrinhas indesejáveis, deixa o corpo alongado.

7 Previne a obesidade, que vem aumentando assustadoramente.

8 Previne o estresse, a ansiedade e a depressão, atualmente tão comuns nessa fase. Também mantém você longe de produtos viciantes, como álcool, cigarro e outras drogas.

9 Melhora o desempenho cardiorrespiratório, evitando doenças no coração e no pulmão, que, sim, podem ocorrer nesta fase da vida.

10 Diminui índices de colesterol ruim, triglicérides e glicose no sangue, que têm se mostrado alto nas meninas e trazem consequências ruins para a saúde.

depoimento

"Sempre fui megassedentária. Uma amiga me obrigou a ir caminhar no parque com ela e eu achei bom. No outro dia, voltei, no outro também... Hoje, se não ando ou pedalo durante uma hora, sinto que meu dia não foi completo. Fiz amizade com um pessoal que corre e estou me preparando para começar a correr. Entrei na aula de dança e quero fazer natação!"

Mariana Antero, 16 anos, São Paulo

Escolha, entre os exercícios, o que mais lhe agrada: caminhada, natação, vôlei, bicicleta, pular corda, andar, lutar?