



## Descobrimo o fator motivação e prazer com a atividade física

Bem-estar / 18 de julho de 2024 / Bem-estar

### Bem-estar | Stéfani Schneider, da Divisão de Promoção da Saúde, apresenta medidas que podem ajudar a construir o hábito de se exercitar

\*Foto: Pexels

A importância do exercício físico é conhecida por todos, mas, mesmo que alguns dos benefícios sejam percebidos no dia a dia, a manutenção desse hábito pode ser difícil, ainda mais com a correria da rotina. A boa notícia é que, para receber os benefícios do exercício, você pode começar com o mínimo de tempo possível do seu dia, ou seja, 10 minutos de atividade já é um ótimo começo para sair do sedentarismo.

O **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**, do Ministério da Saúde, traz uma definição conceitual entre exercícios e atividade física: "Todo o exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico". Com isso, qualquer movimento, deslocamento, atividades domésticas, de trabalho, estudo ou lazer pode ser considerada atividade física. Enquanto o exercício físico, normalmente é mais estruturado, planejado, repetitivo, com um objetivo específico, normalmente prescrito/orientado por profissionais/professores de educação física.

Mesmo com essa diferença de conceito, a atividade física realizada no tempo e no espaço possíveis é melhor que nada e já garante benefícios para a saúde. Isso porque o comportamento que precisa ser evitado é o sedentarismo, que é permanecer sentado por muitas horas. Se o seu trabalho ou estudo exige um grande período sentado, se organize para fazer pausas de 5 minutos a cada hora: levante, faça um alongamento, uma breve caminhada e retorne aos seus afazeres. E encontre espaço no seu dia a dia para movimentos mais estruturados.

Reduzir o sedentarismo e instalar o hábito de realizar exercícios físicos vai muito além dos benefícios para o corpo. A prática de atividade física regular promove bem-estar e melhora a qualidade de vida; melhora o desempenho nas atividades do dia a dia; previne diversas doenças; ajuda no controle do peso corporal; reduz o uso de medicamentos em geral; reduz o estresse e os sintomas de ansiedade e depressão; melhora o humor; melhora a qualidade do sono; promove prazer e relaxamento; aumenta a disposição e o divertimento; melhora a qualidade de vida para o envelhecimento e para aqueles que convivem com doenças crônicas; além de fortalecer os laços e vínculos com a comunidade e a cultura locais.

Observe que alguns dos benefícios podem ser sentidos logo após o exercício e tenha essas sensações em mente para continuar se movimentando.

A orientação trazida pelo Guia é a realização de 150 minutos de atividade física moderada por semana, sendo moderado aquele exercício que você consegue conversar com certa dificuldade enquanto se movimenta, mas não consegue cantar, e sua respiração e batimentos do coração aumentam moderadamente. Além disso, é importante incluir atividades de fortalecimento muscular ao longo da semana, como musculação, exercícios com o peso do corpo ou exercícios com carga extra. Mesmo com esse tempo de recomendação, lembre-se que cada minuto conta. Escolha algo que movimente seu corpo, que você goste e no melhor horário para você. Todo o movimento conta, sempre vale a pena e traz benefícios. Torne os seus minutos de prática em momentos de alegria, autocuidado, lazer e relaxamento após um dia atarefado.

A prática de atividade física é, normalmente, segura, porém alguns sinais e sintomas devem chamar sua atenção, como náuseas, dores, tonturas, suor excessivo ou outros desconfortos. Se você sentir algum desses sinais ou se você for portador de alguma doença ou dores crônicas, busque ajuda de um profissional da saúde.

Veja algumas dicas podem ajudar você a iniciar e manter o hábito de praticar exercício físico:

- Encontre a sua motivação para se movimentar, para além dos motivos físicos e estéticos;
- Não faça do exercício apenas mais uma obrigação, torne-o um momento agradável do seu dia;
- Se você não gosta de "nenhum exercício", identifique o motivo de você não gostar e busque a opção sem esse motivo;
- Identifique os benefícios que você sente logo que realiza alguma atividade, perceba como você se sente antes e depois e use essas percepções para manter a prática ao longo do tempo;
- O inverso também é importante, identifique como você se sente quando não se exercita;
- Encontre o exercício que você gosta. Faça aulas experimentais, conheça lugares, pessoas, professores diferentes; combine o exercício que você gosta com companhia e um lugar agradável e desvie dos motivos que fazem você não gostar de exercício;
- Encontre um local para realizar sua prática próximo do seu trabalho, casa ou escola /faculdade. Atividades que você precisa de pouco deslocamento para realizar têm mais chance de se tornar um hábito.

Observe seu corpo e apenas comece! Com o tempo, você percebe a melhora na sua relação com a prática e, com isso, o corpo passa a querer se movimentar. Você estará mais motivado para se movimentar e descobrirá o prazer do exercício físico.

Stéfani Almeida Schneider é nutricionista (CRN2 10310), mestra em Ensino na Saúde e doutoranda no PPG Educação em Ciências (UFRGS). Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde (Sugesp/UFRGS).

### Posts relacionados



Pesquisa investiga os impactos do trabalho remoto em servidores da UFRGS no contexto da pandemia



loga, um caminho para revitalizar sua saúde



Estudantes e trabalhadores da UFRGS sentem falta de espaços de lazer nos câmpus

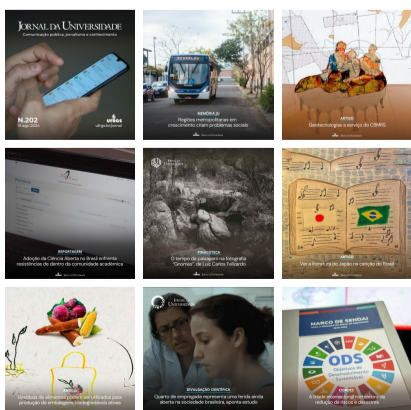


Primeiros anos do relacionamento são essenciais para uma conjugalidade saudável

### INSTAGRAM

jornaluniversidadeufrgs @jornaluniversidadeufrgs

Follow



View on Instagram

### REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

UFRGS SECOM

UFRGS

### CONTATO

Jornal da Universidade  
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8.andar | Câmpus Centro |  
Bairro Farrroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP:  
90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br