EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ORGANISMO

A falta de exercícios e pratica de atividade física sempre foi associada ao fator de perigo para a saúde, os profissionais de saúde são convictos em recomendar este estilo de vida, desde 1994 na elaboração de um documento conjunto entre *American Heart Association (AHA)* , a Organização Mundial de Saúde de e a International Society and Federation of Cardiology classificam o sedentarismo em uma escala superior de risco a saúde.

Se a atividade física realmente trás benefícios a saúde, então não nos resta menor duvida de estratificamos neste texto alguns dos benefícios da atividade física e os efeitos sobre o organismo.

Efeito da atividade física no organismo humano:

- **Cérebro** – a atividade física proporciona sensação de bem estar, melhora a auto-estima, reduz sintomas depressivos e ansiosos, melhora o controle do apetite e estimula a liberação de substâncias que otimizam o funcionamento do sistema nervoso central.
- **Nariz e garganta** – reduz a ocorrência de gripes, resfriados e infecções respiratórias em geral. A atividade física estimula a produção de alguns aminoácidos (componentes das proteínas) que melhoram a ação do sistema imunológico, desde que a intensidade desta pratica seja bem estruturada para este objetivo.
- **Pulmões** – neste órgão um aumento na capacidade de consumo de oxigênio devido a melhora na capacidade pulmonar. A atividade física aumenta a rede de pequenos vasos que irrigam os alvéolos pulmonares, que seriam as estruturas responsáveis pela troca de gases, melhorando o aproveitamento de oxigênio pelo pulmão. Desse modo, a respiração ficaria mais eficiente.
- **Coração** – quanto ao aparelho cardiovascular, a prática sistemática de atividade física demonstra evidencias na melhora no funcionamento, que para o mesmo esforço, o trabalho cardíaco passa a ser menor, havendo um aumento na resistência aos esforços físicos e ao estresse. Reduzem a doenças cardíacas, angina, infarto, arritmias, insuficiência, etc., reduzindo também fatores de risco para artérias coronárias, como pressão arterial e colesterol e aumentando a sobrevida até mesmo nas pessoas que já tiveram um infarto. Estimulando uma melhor vascularização (aumento da irrigação de sangue para o próprio coração), garante o melhor funcionamento do órgão.
- **Barriga** – facilita a perda de peso ou a manutenção de peso desejado combatendo a obesidade. A pratica reduziria o percentual de gordura e aumenta a massa muscular. Lembrando que o músculo é um tecido muito ativo que ajuda no maior consumo de calorias ao longo do dia.
- **Pâncreas** – facilita o controle do diabetes. A atividade física diminui a resistência à ação da insulina, que é o hormônio que facilita a entrada glicose nas células para ser convertida em energia, favorecendo um melhor controle dos níveis de açúcar no sangue.
- **Pernas** – com a adoção de um estilo ativo de vida, há uma diminuição de edemas, varizes e o risco de trombose. A explicação é que a pratica regular de atividade física aumenta a pressão dos músculos sobre as veias das pernas, funcionando como uma espécie de bomba, auxiliando assim o sangue a vencer a forca da gravidade e voltar mais facilmente para o coração.
- **Vasos sanguíneos** – a demanda sanguínea sendo maior na atividade física, acontece a desobstrução das paredes dos vasos, diminuído problemas como a formação de placas de gorduras nas artérias, o que ajuda no combates a hipertensão, reduzindo os níveis de pressão arterial.
- **Músculos** – fortalece a massa muscular e aumenta a flexibilidade. A atividade estimula o desenvolvimento das fibras musculares que compõem os diversos músculos do corpo.
- **Ossos** – a atividade física diminui o risco de osteoporose, que é o enfraquecimento dos ossos, e assim diminuindo o risco de fraturas na velhice. Isso aconteceria porque haveria a estimulação a proliferação dos chamados osteoblastos, que são as células que contribuem para o crescimento do tecido ósseo, deixando-os mais resistentes.

FONTES: UNDESTANDING THE HUMAN BODY; JORNAL DE MEDICINA DO EXERCÍCIO – DR. MARCOS BRAZÃO E FISIOLOGIA E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO DE ROBERT SIMON.

Prof. Amarildo César – 6º Período de Educação Física –

amarildo.educacaofisica@gmail.com – Personal Trainer