



ANDAS A MOVER-TE DE FORMA SAUDÁVEL?

Joana Simões

Outubro, 2021

ANDAS A MOVER-TE DE FORMA SAUDÁVEL?

É através do movimento que os humanos (e outros animais) interagem com o mundo.

Não se trata de ter uns abdominais definidos ou ter “o corpo de ginásio”.

É sobre sentires-te confiante, capaz e livre!



Para a maioria das pessoas movimento saudável é igual a exercício. Inevitavelmente pensam em condicionamento físico, boa aparência ou perda de peso... Sendo que, na verdade, é essa a imagem que a indústria do fitness vende à comunidade.



No entanto mover o corpo envolve bem mais do que isso, tal como bons níveis de função cognitiva, relacionamentos mais fortes e podermos expressar o nosso propósito na vida.

Às vezes vaidade, outras, uma tentativa de nos encaixarmos nas normas da sociedade. Ou então, soluções rápidas e milagrosas revestidas dos mais variadíssimos nomes e formas. Mas o movimento saudável é na verdade mais interessante, libertador e francamente mais crucial do que tudo isto.

Na minha ótica, desenvolver um corpo que se move bem é o bilhete para um lugar onde te sentes melhor, mais capaz, mais confiante e mais livre.

Todos nós, *literalmente*, nascemos para nos movermos.

Hoje em dia, não é segredo para ninguém, a vida humana estruturou-se de uma forma que torna muito fácil *evitar* o movimento.

Vamos de carro para o trabalho. No trabalho estamos sentados nas secretárias grande parte do dia. Chegamos a casa e sentamo-nos para relaxar.

Não foi para isto que os nossos corpos foram desenhados! Facilmente queixamos-nos de joelhos a ranger, costas rígidas e doridas. Um pai a queixar-se “*Eu não consigo acompanhar o meu filho!*”... cada vez se torna mais norma.

Evidentemente, se não te consegues mover bem, pode ser um sinal de que não estás tão saudável quanto deverias estar. Mas a qualidade e quantidade do teu movimento diário – força e agilidade – são na verdade demarcadores de algo muito mais importante.



Eis alguns factos relativamente a como se sentem as pessoas que se movem de forma saudável:

- Sentem se mais energéticas e jovens;
- Capazes de fazerem coisas que antes adiavam por anos;
- Empoderadas;
- Orgulhosas do seu estilo de vida;
- Livres de limitações e ansiedade.

Em resumo, mais felizes, não só porque querem parecer bem, mas porque os seus corpos se movem como é suposto.

Nós humanos, movemo-nos para expressar as nossas necessidades, emoções, desejos, pensamentos, ideias. Em última análise, quão bem nos movemos – e quanto nos movemos – determina quão bem nos envolvemos com o mundo e desenvolvemos o nosso propósito maior na vida.



Se te moves bem, também pensas, sentes e vives melhor.

Está provado de que movimento saudável ajuda-nos a:

- Sentir-nos melhor, emocionalmente e fisicamente
- Ter mais produtividade
- Pensar e aprender melhor
- Interagir com o mundo envolvente
- Comunicar e expressar-nos
- Construir relações com os outros

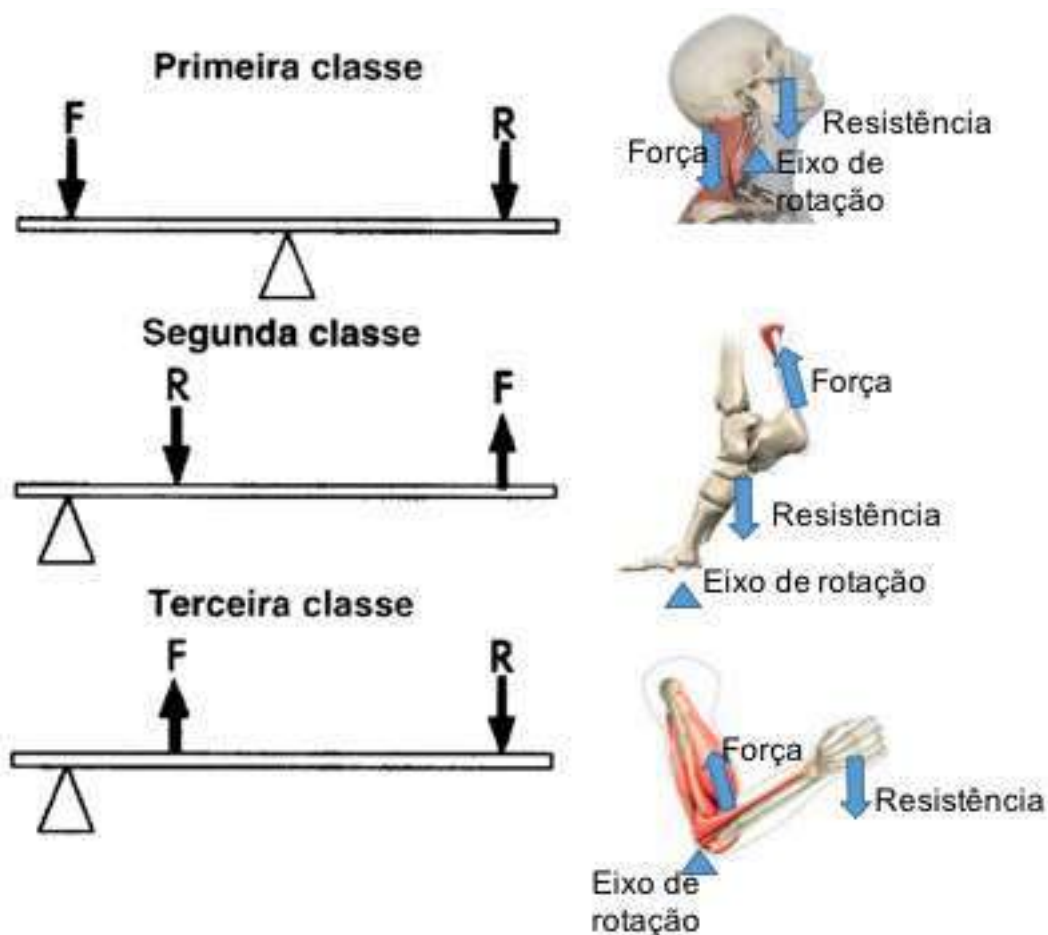
Movemo-nos menos, mas o movimento continua programado no cérebro da espécie humana como um aspeto crucial na forma como interagimos com o mundo.

Que fatores determinam como o nosso corpo se move?

Embora existam padrões universais de movimento humano, temos hábitos de movimento específicos que são únicos e exclusivos da nossa biomecânica individual. Basicamente, o corpo humano é uma máquina sofisticada de alavancas interconectadas:

- Os músculos estão ligados aos ossos através de tendões.
- Esses tendões conectam-se a dois (ou mais) ossos numa articulação.
- Quando um músculo se contrai ou encurta, os tendões puxam o osso.
- Essa contração faz com que a articulação flexione (dobre) ou se estenda (endireite).





Como nos movemos é determinado pelo tamanho, forma e posição de todas essas partes, influenciado por qualquer coisa que acrescente peso, como a gordura corporal.

A gordura corporal e o peso alteram a forma como nos movemos.

Por esse motivo, e não só, é importante movermos-nos, pois quanto mais nos mexemos, melhor o nosso corpo funciona.

Quando nos movemos:

- Os músculos contraem;
- suportamos os nossos tecidos conjuntivos e ossos;
- aumentamos o fluxo respiratório e a circulação;
- libertamos determinadas hormonas e sinais celulares.

Todos esses (e uma variedade de outros processos fisiológicos) dizem ao nosso corpo para usar as suas matérias-primas e os alimentos que comemos de certa forma.

Por exemplo, o movimento diz ao nosso corpo:

- para usar a energia armazenada (por exemplo, gordura ou glicose);
- para armazenar qualquer energia extra nos músculos, ou usá-la para reparações, em vez de armazená-la como gordura;
- para fortalecer tecidos como músculos, tendões, ligamentos e ossos;
- para limpar os resíduos acumulados.

E funções corporais aprimoradas garantem que sejamos capazes de mover bem e:

- subir escadas
- ultrapassar obstáculos
- transportar mercadorias
- levantar e sentar
- puxar ou arrastar objetos como uma porta pesada



Quanto mais pudermos fazer com confiança e capacidade, mais em forma estaremos. Melhor ainda, isso significa que faremos mais e melhor. Isso leva a mais preparo físico. E este círculo virtuoso continua!

Fora os inúmeros benefícios que já enumerei, nunca é demais frisar o quão importante e benéfico é movermo-nos de forma saudável uma vez que:

- Movimento faz mais do que ” deixar-nos em forma”,
- Movimento é como os humanos (e outros animais) interagem com o mundo,
- Movimento ajuda-nos a conectar e construir relações com os outros (“*O movimento dá-nos uma linguagem expressiva rica e cheia de nuances que vai muito além das palavras*”),
- Movimento ajuda-nos a pensar, aprender e reter informação,
- Movimento afeta a forma como nos sentimos física e emocionalmente.

Descobre o que é movimento saudável é para ti!

Gostaria de fechar este artigo com uma reflexão que, espero, te faça sentido e acima de tudo te faça alterar qualquer que seja o comportamento de inércia que se esteja a apoderar de ti...

Pessoas que mudam os seus corpos através do exercício (em vez de fazer dieta) sentem se melhor - sobre o seu corpo, sobre as suas capacidades, sobre a sua saúde e sobre a sua qualidade de vida em geral - mesmo que o seu peso, em última análise, não mude.



