

Cuidar da saúde é o melhor jeito de prevenir doenças - e proteger o bolso



Autor: Universo Postalis em Qualidade de vida



Falta de estímulos, de tempo, preguiça, indisciplina. Muitos são os motivos apontados por quem não se alimenta corretamente e foge de atividades físicas. O impacto que esse estilo de vida tem sobre a saúde é devastador. É questão de tempo até surgirem doenças como hipertensão, obesidade, cardiopatias, problemas para dormir, arritmias cardíacas, e tantas outras. Prevenir o surgimento desses problemas também é saudável por outro aspecto: o financeiro.

Segundo o planejador financeiro pessoal Rogério Nakata, zelar pela saúde, física e mental é uma maneira de ajudar a manter as contas no azul. “Se adoecemos, os custos com médicos e remédios aumentam muito, enquanto a qualidade de vida diminui”, pondera.

Se a desculpa para não adotar bons hábitos também é o orçamento apertado, a dica do especialista é apelar para a criatividade. “Ninguém precisa pagar uma academia cara ou comprar aparelhos sofisticados para se exercitar em

casa. Uma ótima saída é praticar atividade física ao ar livre, caminhar, correr ou andar de bicicleta, por exemplo”, diz.

Um exemplo dessa atividade física gratuita são os parques. Esses espaços geralmente oferecem equipamentos para a prática de atividades de fortalecimento e alongamento, além de aulas específicas, ministradas por educadores físicos contratados pela prefeitura, ou mesmo por entidades assistenciais. Normalmente, há grupos de caminhada ou corrida, aulas de ginástica ou dança. “No site da prefeituras da sua cidade é possível ver a programação dos espaços públicos. Nos jornais da cidade ou na internet também dá para ficar sabendo de outros cursos de ginástica gratuitos ou com custo acessível, mesmo em espaços privados. Sendo assim, a falta de dinheiro não pode ser usada como desculpa para não se exercitar”, reforça Nakata.

Se na sua cidade ainda não há nenhuma atividade desse tipo, junte um grupo de amigos ou familiares e treinem juntos. Vocês podem caminhar, pedalar, jogar basquete ou futebol... A modalidade não importa! A única regra, para dar certo, é que vocês estabeleçam dias e horários para os encontros. A vantagem de se exercitar com mais gente é que, muitas vezes, vencemos a preguiça estimulados pelos outros. Por isso, a estratégia geralmente funciona bem, nos ajudando a persistir.

Pequenas mudanças, grandes resultados

Mesmo os que reclamam da agenda apertada e da falta de tempo podem e devem tirar proveito dos benefícios de se exercitar diariamente. Para essas pessoas, o professor de educação física Alexandre Vieira, mestre em reabilitação do equilíbrio corporal e inclusão social, tem uma boa dica: tirar apenas 30 minutos diários para um exercício leve.

“Se a pessoa deixar o carro de lado e for caminhando até a padaria ou o supermercado, já vai conseguir cumprir essa meta. Depois de algumas semanas, vai sentir uma diferença grande em seu condicionamento e até na qualidade de vida”, afirma. O professor também indica que, pouco a pouco, sejam feitas mudanças na alimentação. “Diminuir o consumo de pratos prontos e fast food já é um bom começo”, diz. As receitas caseiras, feitas com ingredientes frescos, verduras, frutas e legumes, além de muito mais saudáveis, pesam menos no bolso. Vale a pena experimentar!

Tags associadas: ECONOMIA EXERCÍCIO REMÉDIO SAÚDE