



## Gilberto Ururahy

Especialista em medicina preventiva

Cultura & Lazer

# Mexa-se!

O Rio é uma academia a céu aberto. Então, o que você está esperando?

Por **Gilberto Ururahy**

access\_time 20 jul 2018, 16h56 - Publicado em 20 jul 2018, 14h59

chat\_ more horiz



Ciclistas na orla (Felipe Fittipaldi/Veja Rio)

Outro dia, percorrendo a Zona Sul a caminho do Aeroporto Santos Dumont, tive a oportunidade de tirar os olhos do celular e observar o entorno. Como o Rio é bonito nesses dias de sol ameno de inverno! E me chamou a atenção o fato de que muitos cariocas aceitam o convite silencioso à prática de exercícios feito por nossa cidade.

PUBLICIDADE

Bicicleta, corrida, natação, musculação, patins, beach tênis, vôlei de praia... são muitos os esportes que podem ser praticados na cidade, todos de graça! Só é sedentário quem quer. E com tudo que a ciência já nos ensinou, o sedentarismo não é uma opção inteligente para quem leva uma vida agitada em cidade grande.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o sedentarismo é considerado o quarto principal fator de risco de morte em todo o mundo. Uma pesquisa de recente mostrou que o sedentarismo mata mais que o hábito de fumar. A ausência de exercícios físicos regulares é um perigoso hábito de vida, que hoje se observa desde crianças até os mais idosos.

O sedentarismo está relacionado às diversas doenças crônicas, como diabetes, pressão alta, doenças do coração, osteoporose, que aparecem cada vez mais cedo na população.

A atividade física regular proporciona vários benefícios à saúde e melhora na qualidade de vida, como aumento de bem-estar e da qualidade de vida, melhora na qualidade do sono, da libido e nas defesas do organismo, além do combate a depressão.

É importante ressaltar que passear com o cachorro ou subir escadas são atividades físicas, mas não exercícios físicos. Seus resultados são limitados. Exercícios físicos são uma sequência de movimentos executados de forma planejada e com um determinado objetivo a ser atingido. Uma caminhada com tempo e distância programados, por exemplo, é um exercício físico, pois tem um objetivo, que pode ser emagrecer. Sendo assim, vamos deixar claro que aquela pelada a cada quinze dias com os amigos não conta como exercício físico, ok?

Faça como muitos cariocas que já adotaram o Rio como uma academia a céu aberto e descubra qual exercício mais o agrada e... mexa-se!

*Gilberto Ururahy é médico há 39 anos, com longa atuação em Medicina Preventiva. Em 1990, criou a Med Rio Check Up, líder brasileira em check up médico. É detentor da Medalha da Academia Nacional de Medicina da França e autor de três livros: “Como se tornar um bom estressado” (Editora Salamandra), “O cérebro emocional” (Editora Rocco) e “Emoções e saúde” (Editora Rocco).*