

## CONFERÊNCIA O CORAÇÃO NO DESPORTO

Fazer exercício físico cansa, é aborrecido e não tem graça nenhuma andar a correr de um lado para o outro como umas galinhas tontas. O sedentarismo é tanto mais agradável quanto mais confortável for o sofá em que nos sentamos.

Mas estar sentado sem fazer nada, sem ter um livro para ler ou algo para fazer, também, deixem que vos diga, é bem mais aborrecido que andar a correr de um lado para o outro sem objetivo nenhum.

Bom, bom era correr de um lado para o outro com um objetivo, com uma meta a atingir. Melhor ainda seria se envolvesse os meus amigos ou a malta lá do bairro. Isso sim, isso é que seria engraçado é de certeza que podiam contar comigo. Estou nessa como se diz na gíria atualmente.

Começámos a falar de exercício físico e já estamos a falar de desporto. O exercício físico tem benefícios. Traz benefícios para a saúde cardiovascular, respiratória, metabólica (diabetes e obesidade), osteoarticular, e até para a saúde psicológica. Mas fazer sozinho pode ser desmotivador. Fazer aquilo que gostamos e com os nossos amigos, só isso é como sopa no mel. Motiva-nos, capacita-nos e talvez por vergonha, para não deixarmos mal os nossos amigos, continuamos.

O desporto é uma forma saudável de praticar uma atividade física. A competição pode ser um motivo para que dêmos um pouco de nós e não desmotivemos, mas há que descobrir algum equilíbrio nesta "balança".

Não importa se não nasceste para o desporto, desde que o faças com o ♥

Dr. Luís Negrão

Assessor Médico da FPC