

Para informação sobre clubes para "andar a pé" (walking clubs), contacte a repartição regional do NSW Department of Sport and Recreation, na lista telefónica de páginas brancas L-Z sob "NSW", ou telefone para os escritórios centrais, (02) 923 4337.

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

**EXERCÍCIO REGULAR
É MAIS FÁCIL
DO QUE PENSA**
(Regular Exercise -
It's Easier than You Think)

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Gostaria de fazer mais exercício mas pensa que não tem tempo? Ou pensa que está em tão má forma física que não consegue fazer exercício ou receia ficar com os músculos doridos?

Se pensa assim, continue a ler este artigo e terá uma surpresa agradável. Muitas pessoas não fazem exercício regularmente pensando que não têm tempo para o fazer, ou que não o conseguem fazer. Uma das razões é a ideia errada de que o exercício só faz bem se for feito durante meia hora por dia e se for muito árduo.

Os entendidos nessa matéria dizem agora, o que é uma boa notícia, que não é necessário fazer o exercício durante meia por dia de seguida. Pode dividir essa meia hora diária em períodos mais curtos, e espaçá-los durante o dia - cinco minutos de marcha acelerada de manhã para a paragem do autocarro, um passeio a pé de dez minutos depois do almoço e um de 15 minutos ao fim da tarde. Desde que acumule 30 minutos de marcha moderadamente acelerada durante o dia - de preferência todos os dias - ficará mais saudável. Dependendo do seu estilo de vida, pode incluir esses períodos de passeios a pé de diversas maneiras durante o dia - passeando o cão, andando para as lojas, levando os filhos para um passeio, andando com eles para a escola, passeando com os amigos, andando na praia ou num parque, ou ainda filiando-se num clube.

As pessoas que andam a pé regularmente, lembre-se, reduzem o risco de ataque cardíaco e trombose cerebral e correm um risco mais baixo de virem a ter diabetes na meia idade. Quem é mais activo também baixa o risco de ter cancro do cólon. O exercício regular torna mais fácil controlar o peso, ajuda a dormir melhor e até fortalece os ossos, o que contribui para evitar osteoporose, uma doença que causa fragilidade óssea e afecta muitas mulheres após a menopausa.

Andar a pé é também uma maneira óptima das pessoas se descontraírem. Quem tenha trabalhado muito durante o dia, diz frequentemente que um passeio a pé é o que menos precisa para terminar o dia - e que o cansaço será ainda maior. Mas o oposto é que corresponde à verdade - um passeio a pé torna as pessoas mais, e não menos, enérgicas.

Para os passeios melhorarem a saúde é importante que sejam feitos em passo acelerado, o que não significa andar tão depressa que cause desconforto. Procure o passo que mais lhe agrade, lembre-se que deve ser capaz de conversar com um certa facilidade à medida que anda. Seguem-se algumas sugestões a não esquecer:

- * Vista também roupa a leve e solta, e sapatos rasos de sola "almofadada". Se for passear à noite, use roupa de tons claros para os condutores o verem facilmente.
- * Ponha chapéu e óculos de sol e use um protector solar SPF15+ na pele que esteja exposta ao sol. Evite andar durante as horas de maior calor.
- * Caso se torne difícil respirar, ande mais de devagar ou páre.
- * Evite passear a pé imediatamente após as refeições e não o faça se tiver febre ou um resfriado.
- * É aconselhável "aquecer" os músculos antes de começar a andar a passo acelerado - ande devagar durante cinco minutos fazendo movimentos com os braços.
- * Comece da maneira mais simples, por exemplo um passeio de cinco minutos à hora do almoço. Não é necessário que se esforce até atingir o seu limite.
- * Nunca é demasiado tarde para começar. Caso não possa andar a pé 30 minutos todos os dias, lembre-se que alguma actividade física é melhor do que nenhuma.
- * Antes de começar consulte o médico se o seu estilo de vida for muito inactivo, se tiver tido doença cardíaca ou dores no peito, se tiver diabetes, excesso de peso, se fumar ou se tiver a tensão arterial elevada.