



Atividade física sem acompanhamento profissional fragiliza o organismo

A atividade física promove benefícios, contudo expor o organismo a exercícios extenuantes pode deixá-lo frágil. O CEO da Sprylife comenta que a diferença entre remédio e veneno é a dose.

A ciência, por meio de estudos, comprova que a prática regular de atividades físicas promove benefícios ao organismo humano, inclusive atua nas células de defesa.

Marcos Rodolfo Ramos Paunksnis, CEO da Sprylife, informa que o exercício físico pode ser importantíssimo na construção de um bom sistema imunológico. De maneira geral, deve-se tomar cuidado com a quantidade e a intensidade dos exercícios, afinal a diferença entre remédio e veneno é a dose. “A atividade física realizada em altíssima intensidade pode causar alguns problemas ao organismo e, conseqüentemente, ao sistema imunológico, sobretudo em indivíduos sedentários”, disse o CEO.

Paunksnis esclarece que todos os exercícios são benéficos para a imunidade. Tanto a musculação, quanto os exercícios conhecidos como aeróbios (correr, pedalar, nadar). Ele avisa que “o importante é ter um ótimo profissional para fazer a orientação.”

Pessoas que desejam manter o organismo fortalecido contra o vírus Covid-19 podem basear-se em um estudo publicado na primeira semana de agosto desse ano no American College of Sport Medicine, de autoria de Liz Joy, que recomenda às pessoas, não infectadas e àquelas infectadas pela Covid 19 que estejam assintomáticas, praticar exercício físico moderado. Já no caso dos infectados um médico deverá ser consultado para avaliar todas as condições do paciente.

Paunksnis informa que pessoas que estejam imunologicamente desfavorecidas podem se valer dos benefícios do exercício físico. “Basta ajustar a dose. Lembre-se, ser ativo pode ajudar você a se proteger do acometimento de diversas doenças”, disse ele.

Sobre a Sprylife: Sprylife é uma plataforma desenvolvida exclusivamente para facilitar a busca pelo profissional mais indicado às necessidades e objetivos de pessoas que desejam iniciar atividades físicas ou que já treinam. A plataforma une profissionais habilitados ao exercício profissional como educador físico a alunos. O aluno tem a segurança de contratar um profissional com CREF ativo para ter treinos personalizados que potencializem as chances de ótimos resultados com o máximo de eficiência. Veja mais em: <https://www.sprylife.com.br>

Fonte: Assessoria de Imprensa.

[Read More](#)
