

## **Porquê exercício físico?**

Com a idade algumas das nossas faculdades básicas vão-se perdendo. O que para nós era fácil de executar passa a ser, com o tempo, cada vez mais difícil, por vezes até penoso. Este é o processo natural de envelhecimento que, não sendo reversível, pode no entanto ser atrasado no que à mobilidade diz respeito. Estamos a falar de qualidade de vida. A qualidade de vida não é apenas sinónimo de dinheiro. De que vale o dinheiro se não o podermos "gozar"?

A qualidade de vida manifesta-se pela manutenção das nossas capacidades motoras e psicológicas que nos permitem ser autónomos e independentes. Ser ativo é assim uma necessidade. Esta é uma atitude individual. Está na tomada de decisão de cada um querer prolongar por mais tempo a sua qualidade de vida. Com a atividade física podemos não viver muitos mais anos, mas vivemo-los muito melhor. Por si e pelos seus, seja uma pessoa ativa.