

## *Atividade Física*

A atividade física faz parte da natureza humana, com dimensões biológica e cultural. A prática de atividades físicas pode beneficiar todas as pessoas (jovens e adultos), além da oportunidade para diversão, estar com amigos e manter-se saudável e em forma.

**Atividade física:** inclui a prática de esportes, ginástica de academia, caminhar, jardinagem, pedalar, subir escadas, dançar, correr, passear com o cachorro, fazer compras a pé, outros exercícios e qualquer outra atividade física.

Considere também, como atividades físicas, **pedalar e caminhar para se deslocar de um lugar a outro**, bem como as **atividades recreativas mais ativas**.

Você sabe a diferença de atividade física e exercícios físicos?

### **Atividade Física:**

Defini-se como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. Considerando as atividades ocupacionais (trabalho), atividades da vida diária (vestir-se, banhar-se, comer, outros), o deslocamento (para o trabalho, para a escola, outros) e as atividades de lazer (exercício físico, esportes, dança, artes marciais, outros).

### **Exercício Físico:**

Define-se como uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da condição física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânica-funcional. Os exercícios físicos incluem atividades de intensidade moderadas ou vigorosas.

## **Intensidade da Atividade Física**

**Atividades de intensidade moderadas:** semelhante a uma caminhada rápida. Essa intensidade fará você respirar mais rápido, poderá achar difícil falar, mas ainda deve ser capaz de manter uma conversa.

**Atividades de intensidade vigorosa:** como um jogo de futebol.

### ***Para ser fisicamente ativo você precisa:***

Em pelo menos **cinco dias da semana**, fazer **30 minutos** ou mais de atividades físicas moderadas, de **forma contínua** ou em **duas sessões de 15 minutos**.

**Ou**

Fazer **três a cinco sessões semanais**, com pelo **menos 20 minutos** de duração, incluindo exercícios físicos de intensidade vigorosa.

## **Benefícios da Atividade Física**

- ✚ Mais saúde e disposição para realizar as tarefas do dia-dia
- ✚ Aumento da resistência física e força muscular
- ✚ Aumento da eficiência do sistema imunológico
- ✚ Melhor qualidade do sono e maior grau de relaxamento
- ✚ Redução nos níveis de ansiedade e controle do estresse
- ✚ Aumento da auto-estima e auto-imagem
- ✚ Ajuda na preservação da massa óssea, na função dos músculos e das articulações
- ✚ Redução da gordura corporal e ajuda no controle do peso corporal
- ✚ Redução da pressão arterial em repouso
- ✚ Ajuda no controle do diabetes
- ✚ Diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol bom")
- ✚ Proporciona uma maneira fácil de compartilhar seus momentos com familiares ou amigos e fazer novas amizades

- ✚ Previne e reduz os efeitos de doenças como: doenças do coração, osteoporose, deficiências respiratórias, problemas circulatórios