

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



ATVIDADE FÍSICA

#ATVFIS01

MITOS DA ATIVIDADE FÍSICA

5 Mitos sobre a atividade física que as famílias devem conhecer

Ser fisicamente ativo é caro. É necessário comprar equipamento, calçado especial e roupas... E às vezes é preciso pagar para usar instalações desportivas.

A atividade física compreende qualquer movimento corporal resultante de contrações musculares associado a um gasto energético acima do nível de repouso e, portanto, pode ser feita em qualquer lado e nem sempre requer equipamento especializado. Caminhar é talvez a atividade física mais praticada e a mais recomendada nos dias de hoje, sendo absolutamente grátis. E porque não ser fisicamente ativo em parques urbanos, que são zonas ideais para andar, correr ou brincar com os seus filhos? Não é imperativo ir para um ginásio, para uma piscina, ou para outra instalação desportiva para se ser fisicamente ativo.

Tenho uma vida muito ocupada. A atividade física ocupar-me-ia muito tempo!

Qualquer adulto deve fazer 150 minutos de atividade física por semana de intensidade moderada a vigorosa,

o que corresponde a 30 minutos diários, cinco vezes por semana. No entanto, isto não significa que a atividade física tenha que ser feita durante 30 minutos seguidos. Os 30 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa podem ser acumulados ao longo do dia; 10 minutos de caminhada rápida, três vezes por dia, ou 20 minutos de manhã e 10 minutos ao final do dia. Estas atividades podem ser integradas na sua vida diária, fazendo coisas simples como optar subir pelas escadas em vez de andar de elevador, ir de bicicleta para o trabalho, ou sair do autocarro duas paragens antes do local de destino e fazer o resto do percurso a pé. Mesmo que tenha uma vida muito ocupada, não será difícil incluir 30 minutos de atividade física na sua rotina diária para melhorar a sua saúde.

O jovens têm tanta energia! Não conseguem ficar quietos. Por isso não é necessário despendar tempo ou energia a sensibilizá-los para praticar atividade física. Eles já são suficientemente ativos...

Todas as crianças e adolescentes, entre os 5 e os 17 anos, devem acumular diariamente pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. No entanto, segundo dados do Observatório Nacional de Atividade Física, 80% das crianças e jovens adolescentes não cumprem estas recomendações. Poucas crianças vão a pé ou de bicicleta para a escola e, depois das aulas, ocupam o tempo livre a ver televisão, jogar videojogos ou navegar na internet. É necessário combater esta cada vez maior sedução tecnológico-sedentária num país onde se assiste a uma crescente desvalorização da disciplina de Educação Física nas escolas. A adoção de estilos de vida ativos durante a infância e a adolescência aumenta a probabilidade



O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



ATIVIDADE FÍSICA

#ATVFIS01

destes continuarem ativos durante a vida adulta. Consequentemente, sensibilizar os mais jovens para a atividade física é imperativo para o futuro da população.

A atividade física é para pessoas que estão no auge das suas vidas. Atualmente, talvez ainda precise de fazer alguma atividade física mas daqui a uns anos já não tenho que estar preocupado(a) com isso.

Tem-se observado que a atividade física regular melhora o estado funcional e a qualidade de vida de pessoas idosas. É recomendado que adultos com mais de 65 anos façam pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ao longo da semana, ou 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa, ou ainda uma combinação equivalente de atividades fisicamente ativas de intensidade moderada e vigorosa. Adicionalmente, é fundamental incluir na prática regular, exercícios de força, de resistência muscular, de flexibilidade e de equilíbrio. A atividade física regular nesta fase da vida reduz o risco de quedas, de contrair algumas doenças como as cardiovasculares, osteoartrose, osteoporose e hipertensão, contribuindo ainda para a diminuição da incapacidade e da dor associadas a algumas doenças. Contribui também para uma melhor saúde mental, potenciando as funções cognitivas e diminuindo o risco de depressão e de ansiedade. Estilos de vida ativos possibilitam ainda ocasiões para fazer novas amizades, manter talvez o contacto com amigos de infância e interagir com pessoas de todas as idades. Os benefícios da atividade física surtem sempre efeito positivo, mesmo que a adoção de estilos de vida ativos aconteça numa idade mais avançada.

A necessidade de atividade física é um assunto que interessa somente aos países desenvolvidos. Os países em desenvolvimento têm outros problemas para resolver.



A inatividade física é o quarto principal fator de risco de mortalidade em todo o mundo. Globalmente, 6% das mortes é atribuído à inatividade física. Em países em desenvolvimento, mais de metade dos adultos são insuficientemente ativos. A inatividade física constitui um grande problema para as cidades que têm sido alvo de uma rápida urbanização. Esta urbanização tem tido reflexos negativos no meio ambiente, levando à redução da prática de atividade física regular.

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_myths/en/

