

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



ATIVIDADE FÍSICA

#ATVFIS02

## O QUE É ATIVIDADE FÍSICA?

### Definição e tipos de atividade física

A atividade física compreende qualquer movimento corporal resultante de contrações musculares associado a um gasto energético acima do nível de repouso. A atividade física é percebida como um comportamento que pode influenciar a aptidão física (conjunto de atributos, adquiridos ou desenvolvidos que habilitam para a realização da atividade física) e ainda pode assumir-se como determinante na saúde e capacidade funcional.

A Organização Mundial de Saúde identificou a inatividade física (não cumprimento das recomendações de atividade física) como o quarto principal fator de risco para a mortalidade em todo o mundo.



### Qual a diferença entre atividade física e exercício físico?

O exercício físico é um conceito menos abrangente, constituindo uma subcategoria da atividade física, e define-se por movimentos corporais planeados, organizados e repetidos com o objetivo de manter ou melhorar uma ou mais componentes da aptidão física.

## TIPOS DE ATIVIDADE FÍSICA

### Atividade aeróbia

O conceito "aeróbio" remete para a presença de oxigénio. Neste tipo de atividade física, os principais grupos musculares contraem-se a um ritmo constante e prolongado no tempo. Quanto maior for a aptidão aeróbia de uma pessoa, melhor o sistema cardiorrespiratório captará o oxigénio do exterior, fixando-o, transportando-o através da corrente sanguínea, promovendo a sua utilização pelos músculos durante a atividade física.

#### Exemplos de atividades aeróbias:

- Caminhada rápida;
- Correr;

- Andar de bicicleta;
- Nadar.

#### Componentes da atividade aeróbia:

- **Intensidade:** refere-se à taxa com que a atividade é realizada e pode ser considerada em termos do esforço físico gasto;
- **Frequência:** quantas vezes a pessoa realiza atividade física aeróbia (por exemplo, 5 vezes por semana);
- **Duração:** tempo da sessão de treino.

Estudos têm demonstrado que o volume total de atividade física, resultante das 3 componentes acima mencionadas (minutos de atividade física, de intensidade moderada, ao longo da semana), é mais importante do ponto de vista da promoção da saúde do que qualquer outra componente considerada individualmente (intensidade, frequência ou duração).

### Atividade de fortalecimento muscular

Neste tipo de atividade física os músculos contraem-se contra uma força aplicada, que pode ou não ser inamóvel. Este tipo de atividades pode ser realizado recorrendo a objetos relativamente pesados, a bandas elásticas ou, simplesmente, ao próprio peso corporal.

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



ATIVIDADE FÍSICA

#ATVFIS02

## Exemplos de atividades de fortalecimento muscular:

- Trepar a uma árvore;
- Treino com halteres;
- Flexões de braços;
- Agachamentos.

## Componentes da atividade de fortalecimento muscular:

- **Intensidade:** quão pesado é o objeto utilizado pela pessoa, ou quanta força é utilizada para mover ou suportar esse mesmo objeto;
- **Frequência:** quantas vezes a pessoa realiza atividades de fortalecimento muscular;
- **Repetições:** quantas vezes a pessoa move um determinado objeto. (Não se aplica a atividades de fortalecimento muscular estáticas como por exemplo a “prancha”. Nesta situação, em vez do número de repetições, é importante determinar a duração do exercício (por exemplo, 30 segundos)).

Os efeitos das atividades de fortalecimento muscular são específicos dos músculos que são contraídos durante o exercício. Consequentemente, torna-se fundamental que as pessoas realizem exercícios que envolvam os principais grupos musculares: pernas, ancas, costas, zona abdominal, peito, ombros e braços.

## Atividade de fortalecimento ósseo

Este tipo de atividade física é caracterizado pela presença de impacto, promovendo o crescimento e a densidade óssea. Apesar de se verificar uma grande contribuição genética (70 a 85 %) nas características do tecido ósseo de cada pessoa, as atividades de impacto podem contribuir com efeitos adicionais positivos para a formação óssea, na ordem dos 5 a 15 %, sendo na puberdade que a realização deste tipo de atividades produz mais benefícios.

## Exemplos de atividades de fortalecimento ósseo:

- Saltos de tesoura;
- Jogar ténis;
- Saltar à corda;
- Correr.



As atividades de fortalecimento ósseo podem também ser consideradas aeróbias (como correr ou saltar à corda) ou de fortalecimento muscular (como realizar saltos de tesoura).

## INFORMAÇÃO ASSOCIADA

[http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11820686>

