O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!

ATIVIDADE FÍSICA

#ATVFIS03

PORQUE ME DEVO MEXER?

Quais os benefícios de praticar regularmente atividade física?

Praticas atividade física de forma regular? Conheces os principais benefícios de cumprir as recomendações de atividade física?

Se praticares atividade física regularmente, de certeza que...

- Vais ficar com os músculos e os ossos mais fortes e as articulações mais saudáveis;
- Vais ter uma melhor aptidão aeróbia, o que te vai ajudar a ter mais energia para todas as atividades que realizas (ninguém gosta de se sentir cansado);
- Tarefas difíceis vão parecer-te muito mais fáceis porque vais conseguir controlar e coordenar melhor todos os movimentos que fazes;
- Vais ter muito menos probabilidade de teres excesso de peso, de ser obeso(a).

Se praticares atividade física regularmente, muito provavelmente...

- Vais sorrir mais vezes, olhar as coisas à tua volta de forma mais positiva e sentir-te menos ansioso em situações de *stress*;
- Vais ter a pressão arterial e os níveis de colesterol dentro dos valores saudáveis;
- Vais poder fazer novas amizades;
- Vais ter mais oportunidades para te divertires;
- Vais ter uma maior tendência para adotar outros comportamentos saudáveis (alimentação saudável, menor consumo de álcool, tabaco e outras drogas);
- Vais ter uma maior tendência para adotar estilos de vida ativos e saudáveis quando fores adulto;
- Vais ter um menor risco de contrair algumas doenças crónicas como diabetes tipo 2 e hipertensão em idade adulta;
- Vais obter melhores resultados na escola.

Alguns factos que te vão pôr a MEXER:

- Jovens insuficientemente ativos têm mais de 25% de probabilidade de terem excesso de peso/obesidade;
- Jovens suficientemente ativos têm 2 vezes mais probabilidade de terem boa aptidão aeróbia;
- Praticar 20 minutos, por dia, de atividade física vigorosa diminui a probabilidade de excesso de peso/obesidade. Por cada minuto adicional de atividade física vigorosa observa-se uma diminuição de 5% da probabilidade de excesso de peso/obesidade.

Programa PESSOA
(Fundação para a Ciência e a Tecnologia):

- Alunos que se encontram dentro da zona saudável para a aptidão aeróbia, que dormem pelo menos 8 horas por noite e que cumprem as recomendações de atividade física diárias, têm melhores resultados na escola, melhor qualidade de vida, perfil vascular mais saudável, ossos mais fortes, e menor risco de excesso de peso, de obesidade e de obesidade abdominal.

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!

ATIVIDADE FÍSICA

#ATVFIS03

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA CONTRA A OBESIDADE INFANTIL

- Em 2014 a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil constatou que 33,3 % das crianças entre os 2 e os 12 anos têm excesso de peso, das quais, 16,8 % são obesas. Esta prevalência é superior relativamente à registada em 2004, de 31,5 % para as crianças entre os sete e os nove anos de idade.

Os maiores benefícios de praticar atividade física de forma regular verificam-se na passagem de uma situação insuficientemente ativa para moderadamente ativa, ou seja, praticar pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada **TODOS OS DIAS**. Existem benefícios adicionais através do aumento do volume e da intensidade da atividade física até certo ponto, sendo que a partir de determinado nível esta relação passa a ter uma menor variação.

- **Nunca é cedo demais para começares a manter o corpo e a mente saudáveis!**
- **Estilos de vida ativos durante a infância e a adolescência vão refletir-se na tua vida adulta!**
- **Cada um pode decidir acerca dos melhores comportamentos!**
- **Será mais fácil se começares a ser fisicamente ativo Agora!**

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

Programa PESSOA
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/
http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/chapter3.aspx
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22614778
http://www.health.gov/paguidelines/factsheetprof.aspx
http://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/health-academic-achievement.pdf
http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/pdf/13_242620-A_CSPAP_SchoolPhysActivityPrograms_Final_508_12192013.pdf
http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1107683
http://www.fcna.up.pt/NewsLetter/PadezEtAl2004Prevalence.pdf

FIT ESCOLA