

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



ATVIDADE FÍSICA

#ATVFIS04

O QUE AINDA NÃO SABE

10 Factos sobre Atividade Física

1. A INATIVIDADE FÍSICA É O QUARTO PRINCIPAL FATOR DE RISCO DE MORTALIDADE EM TODO O MUNDO

Globalmente, 6% da mortalidade é atribuída à inatividade física. À frente deste fator de risco encontram-se a hipertensão (13%), o tabagismo (9%) e a diabetes, com a mesma percentagem (6%).

Adicionalmente, a inatividade física é a principal causa de 21 a 25% dos casos de cancro da mama e do cólon, 27 % de diabetes e 30 % da doença arterial coronária.

2. A ATIVIDADE FÍSICA REGULAR AJUDA A MANTER UM CORPO SAUDÁVEL

Pessoas fisicamente ativas:

- Melhoram a sua aptidão muscular e aeróbia;
- Melhoram a sua saúde óssea e funcional;
- Têm um menor risco de contrair doença arterial coronária, cancro da mama e depressão;
- Têm um menor risco de cair e de fraturar os ossos da anca ou da coluna vertebral;
- Mais facilmente conseguem manter o seu peso.

3. ATIVIDADE FÍSICA NÃO DEVERÁ SER CONFUNDIDA COM DESPORTO

Atividade física é qualquer movimento corporal com gasto energético acima do repouso. Isto inclui praticar desporto, exercício físico e outras atividades como andar, brincar, realizar tarefas domésticas, jardinagem e dançar.

4. ATIVIDADE FÍSICA DE INTENSIDADE MODERADA A VIGOROSA TRAZ BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Intensidade refere-se à taxa a que a atividade é realizada. Pode ser vista como “quão esforçada a pessoa tem que estar para fazer a atividade”.

A intensidade das diferentes formas de atividade física varia de pessoa para pessoa. Dependendo do nível de aptidão física da pessoa, podemos considerar como atividades físicas de intensidade moderada: caminhada



rápida, dança ou tarefas domésticas. Exemplos de atividade física de intensidade vigorosa podem ser: correr, andar de bicicleta a uma velocidade rápida, nadar a uma velocidade rápida ou mover cargas pesadas. De uma maneira mais fácil poderá lembrar-se que **atividades de intensidade moderada irão requerer um esforço moderado e fazê-lo respirar um pouco mais rápido que o normal. As atividades vigorosas irão aumentar muito a sua frequência cardíaca e respiratória, não deverá por exemplo, conseguir falar enquanto realiza este tipo de atividades.**

5. DOS 5 AOS 17 ANOS DE IDADE...

Pessoas com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos de idade devem acumular pelo menos 60 minutos de atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa. Quantidades de atividade física superiores a 60 minutos diários proporcionam benefícios adicionais para a saúde.

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



ATIVIDADE FÍSICA

#ATVFIS04

6. DOS 18 AOS 64 ANOS DE IDADE...

Adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos de idade devem fazer pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ao longo da semana ou pelo menos 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa ao longo da semana, ou ainda uma combinação equivalente de atividade moderada e vigorosa. Para que as atividades sejam benéficas devem realizar-se em períodos de atividade física com uma duração mínima de 10 minutos consecutivos.

7. ADULTOS COM MAIS DE 65 ANOS...

As principais recomendações para adultos e para pessoas idosas são as mesmas. Adicionalmente, pessoas idosas com mobilidade reduzida devem realizar atividade física que melhore o equilíbrio três ou mais dias por semana de forma a prevenir quedas. Quando uma pessoa idosa não conseguir realizar as quantidades mínimas recomendadas de atividade física devido a problemas de saúde, deverá ser o mais ativo possível, tendo em conta as suas habilidades e limitações.

8. ESTAS RECOMENDAÇÕES SÃO APLICÁVEIS A TODAS AS PESSOAS SAUDÁVEIS

A menos que indicações médicas especifiquem o contrário, estas recomendações são aplicáveis a todas as pessoas, independentemente do género, etnia ou nível socioeconómico. Também se aplicam a pessoas com patologias crónicas não transmissíveis, como a hipertensão e a diabetes, apesar de outros cuidados adicionais deverem ser considerados. Estas recomendações podem ser igualmente válidas para adultos com deficiências motoras.

9. FAZER ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA É MELHOR DO QUE NÃO FAZER NENHUMA

Pessoas inativas devem iniciar a prática da atividade física com pequenas quantidades e gradualmente ir aumentando a duração, frequência e intensidade ao longo do tempo. Pessoas que não cumprem as recomendações mínimas de atividade física e pessoas com limitações patológicas terão benefícios para a saúde assim que se tornarem mais ativas, mesmo não atingindo as recomendações.

Grávidas, mulheres no pós-parto e pessoas com eventos cardíacos no passado deverão ter precauções adicionais e procurar aconselhamento médico antes de se esforçarem para alcançar os níveis recomendados de atividade física.



10. AMBIENTES FÍSICOS PROPÍCIOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E COMUNIDADES APOIANTES DA MESMA AJUDAM AS PESSOAS A SEREM FISICAMENTE MAIS ATIVAS

Políticas urbanísticas têm um enorme potencial de aumentar os níveis de atividade física da população. Exemplos dessas políticas incluem assegurar que:

- Caminhar, andar de bicicleta e outras formas ativas de transporte são acessíveis e seguras para todos;
- Existam políticas no local de trabalho que encorajem a atividade física regular;
- Escolas tenham condições suficientes para que os estudantes ocupem os seus tempos livres de forma ativa;
- Clubes desportivos e outros locais de natureza mais recreacional proporcionem oportunidades para as pessoas serem fisicamente ativas.

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/facts/en/index9.html

