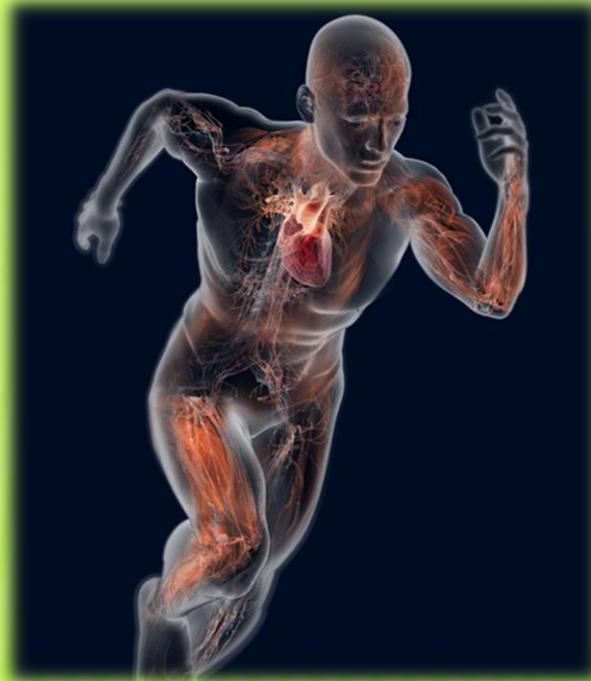


# A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL



# ÍNDICE

---

- × Introdução;
- × A importância da atividade física;
- × Vantagens da atividade física regular;
- × Atividade física para crianças e adolescentes;
- × Atividade física nas mulheres;
- × Pessoas idosas ativas;
- × Indivíduos com incapacidades;
- × Conclusão.

# INTRODUÇÃO

- ✘ A falta de atividade física associada a maus hábitos de vida, como a alimentação inadequada, stress, tabagismo, entre outros, é o caminho mais rápido para o envelhecimento precoce e o desenvolvimento de doenças graves.



# A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

- ✘ Uma carga de exercícios que represente um gasto de 1.500 calorias por semana já é bastante efetiva.
- ✘ Por exemplo, correr 30 minutos, quatro vezes por semana, ajuda a prevenir doenças como pressão alta, enfartes, derrames, osteoporose, diabetes e obesidade.



# VANTAGENS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

- ✘ Reduz o risco de morte prematura;
- ✘ Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 30% de todas as causas de morte;
- ✘ Reduz o risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2;
- ✘ Ajuda a prevenir/reduzir a hipertensão, que afeta 20% da população adulta mundial;
- ✘ Ajuda a controlar o peso e diminuir o risco de obesidade;



# VANTAGENS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

- ✘ Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fratura do colo fêmur nas mulheres;
- ✘ Reduz o risco de desenvolver dores lombares e pode ajudar no tratamento de situações dolorosas, nomeadamente dores lombares e dores nos joelhos;
- ✘ Ajuda no crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis;
- ✘ Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, ansiedade e depressão;
- ✘ Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco, especialmente em crianças e adolescentes.



# ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- ✘ O exercício regular fornece aos jovens inúmeros benefícios (físicos, mentais e sociais) para a saúde.
- ✘ Os estudos mostram que:
  - Nos adolescentes, quanto mais participarem em atividades físicas, menor será a probabilidade de virem a fumar;
  - Nas crianças que são mais ativas fisicamente verifica-se uma maior performance acadêmica;
  - Os jogos de equipa promovem de forma positiva a integração social e facilita o desenvolvimento das capacidades sociais dos adolescentes.



# ATIVIDADE FÍSICA NAS MULHERES

- ✘ É necessário não esquecer o facto de que, principalmente nos países em desenvolvimento, nas áreas rurais e periurbanas de baixo nível socioeconómico, as mulheres podem estar fisicamente exaustas devido a atividades físicas “ocupacionais”, dentro ou fora de casa. Há que aconselhar atividades físicas mais adequadas à sua condição específica e possivelmente adaptá-la a atividades de lazer.



# PESSOAS IDOSAS ATIVAS

- ✦ O exercício físico é importante para as pessoas idosas saudáveis, aumentando e mantendo a qualidade de vida e a independência dos mesmos. Caminhadas e sessões organizadas de exercício físico, adequadas a cada idoso, permitem o convívio social, reduzindo sentimentos de solidão ou de exclusão social.



# INDIVÍDUOS COM INCAPACIDADES

- ✘ Às pessoas com incapacidades devem ser fornecidas oportunidades e suporte para poderem praticar desporto e exercício físico adaptado às suas condições físicas.



# CONCLUSÃO

- ✘ A atividade física é fundamental para a saúde e é um complemento essencial para uma alimentação equilibrada.
- ✘ O ideal é praticar exercício físico 30 a 40 minutos, diariamente ou 3 a 5 vezes por semana.

