

6 de abril | Dia Mundial da Atividade Física

Sem tempo para fazer atividade física regularmente?

Com cautela, mesmo 'atletas de fim de semana' alcançam benefícios

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 5 milhões de mortes poderiam ser evitadas todos os anos se a população fosse mais ativa.

A principal razão disso se dá pelo fato de que a falta de uma rotina de atividade física é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Entre elas:



- Doenças cardiovasculares



- Diabetes



- Hipertensão



- Câncer



- Ansiedade

O que é atividade física?

A atividade física é toda aquela que envolve movimento e gasto de calorías, mas que pode ser realizada enquanto se faz uma atividade doméstica, um deslocamento ou algo por lazer.

O exercício físico, por sua vez, se caracteriza por ser planejado e estruturado com o objetivo específico de melhorar fatores como: estrutura muscular, flexibilidade e equilíbrio.

O que é melhor: atividade física ou exercício físico?



Ambos geram benefícios.

A diferença é que uma rotina planejada de exercícios físicos contribui para alcançar resultados mais rápidos e consistentes para a saúde, condicionamento físico e consequente perda de peso.

Lembre-se:

Segundo a OMS, qualquer tipo de atividade física, de qualquer duração, pode melhorar a saúde e o bem-estar, mas quanto mais nos exercitarmos (e de maneira correta), melhor.



Atenção à prática de atividade física se você é 'atleta de fim de semana'

A OMS recomenda pelo menos 150 minutos de atividades moderadas a vigorosas, por semana, para os adultos. No entanto, mesmo sem regularidade é possível obter benefícios, desde que sejam tomados alguns cuidados:

- Faça uma avaliação médica para verificar seu estado de saúde
- Pratique atividades de intensidade moderada a fim de evitar sobrecarga cardíaca
- Busque atividades que não sobrecarreguem a musculatura, o que ajuda a evitar lesões
- Ao sentir qualquer mal-estar, suspenda a atividade e, se preciso, procure atendimento