



SAÚDE E BEM-ESTAR

SEJA FÍSICAMENTE ATIVO NESTE NOVO ANO



A falta de atividade física foi identificada como o quarto maior fator de risco para a mortalidade global, representando 6% das mortes em todo o mundo.

Quando combinada com uma alimentação saudável, a atividade física ajuda a melhorar a saúde e a aptidão física. Pessoas fisicamente ativas geralmente vivem mais, mantêm um peso saudável e são menos suscetíveis a doenças crônicas como problemas cardíacos, acidentes vasculares cerebrais, diabetes tipo 2, depressão e alguns tipos de câncer.

Este mês examinamos a fundo os benefícios do exercício físico, explorando as vantagens de se manter ativo, os níveis recomendados de diferentes atividades físicas e, também, dicas de como aumentar a frequência com que se pratica exercícios.

Atividade física e exercício

Atividade física é qualquer movimento que trabalha os músculos do corpo e exige o gasto de energia. Os termos atividade física e exercício são comumente utilizados como sinônimos. Exercício, porém, é apenas um tipo de atividade física que é planejada, estruturada e feita com a intenção de aperfeiçoar ou manter um nível de condicionamento físico.

Atividade física inclui não apenas exercícios, mas também outras atividades cotidianas como passear com o cachorro, subir escadas, limpar a casa ou cortar a grama.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

A prática regular de atividades físicas é essencial para a manutenção de um bom nível de saúde. Ela ajuda a:

Controlar o peso

Boa nutrição e atividade física são elementos indispensáveis para se atingir e manter um peso saudável. Manter-se inativo significa que menos calorias são queimadas. Pessoas que vivem uma vida sedentária podem facilmente ingerir mais calorias em um dia do que são capazes de gastar através de exercícios e atividades cotidianas.

Reduzir o risco de diabetes tipo 2

Atividade física regular e exercícios podem ajudar a atrasar ou prevenir a manifestação de diabetes tipo 2 no organismo.

Melhorar a saúde mental

Atividade física estimula a produção de elementos químicos no cérebro que ajudam a manter o bem-estar e uma boa saúde mental, melhorando a autoestima e o autocontrole.

Reduzir o risco de doenças cardiovasculares

O aumento na atividade física pode ter um impacto dramático na saúde do coração, ajudando a diminuir a pressão sanguínea e melhorar os níveis de colesterol.

Melhorar o sono

Estudos mostram que pessoas ativas fisicamente conseguem ter um sono de melhor qualidade do que pessoas inativas, além de demonstrarem maior disposição durante o dia.

Reduzir o risco de certos tipos de câncer

Altos níveis de atividade física estão relacionados com a redução dos riscos de vários tipos de câncer. Estudos mostram que pessoas fisicamente ativas correm um risco 50% menor de desenvolver câncer de cólon do que aqueles que não são ativos.

Melhorar a resistência óssea e muscular

Atividade física é essencial para manter músculos e ossos fortes. Resistência muscular e densidade óssea diminuem com a idade. Atividades aeróbicas moderadas e treino com pesos ajudam a desenvolver músculos e a retardar a perda de densidade óssea.

Aumentar a longevidade

O aumento na atividade física está associado ao aumento da expectativa de vida.

ATIVIDADE FÍSICA INTENSA E MODERADA

Para que uma atividade física tenha qualquer benefício para a saúde, é necessário mover-se numa velocidade que seja suficiente para elevar seus batimentos cardíacos e temperatura corporal e fazê-lo respirar mais rapidamente. A intensidade da atividade física pode ser classificada como moderada ou intensa. **Atividade moderada** é quando o coração bate um pouco mais rápido e a respiração fica um pouco mais ofegante do que o normal.

Alguns exemplos de atividade física moderada incluem:

Caminhar até a escola	Passear com o cachorro	Limpar a casa
Brincar na pracinha	Andar de patins	Passear de bicicleta

Atividade intensa é quando o coração bate muito mais rápido e a respiração fica muito mais ofegante do que o normal.

Alguns exemplos de atividade física vigorosa incluem:

Corrida	Caminhada	Levantamento de peso
Natação	Esportes em equipe como futebol, rugby e handebol	Ciclismo

DE QUANTA ATIVIDADE FÍSICA PRECISAMOS?

O tipo e intensidade de atividade física que cada pessoa precisa praticar é determinado por sua idade e condição física.

As recomendações abaixo são relevantes para todas as pessoas saudáveis em cada faixa de idade, a não ser que condições clínicas específicas indiquem o contrário.

Independentemente da idade, qualquer pessoa sedentária irá beneficiar-se com um aumento na quantidade de atividade física.

É essencial consultar um médico antes de aumentar significativamente a quantidade de atividade física praticada, especialmente se a pessoa vier de um período de inatividade longo, possuir problemas de saúde crônicos ou tiver outras inseguranças.

As recomendações listadas abaixo foram retiradas das "Recomendações Globais para a Atividade Física e Saúde", publicada pela Organização Mundial da Saúde.



Bebês e crianças até 5 anos

Atividades físicas diárias são importantes para o crescimento e desenvolvimento de bebês e crianças pequenas.

Bebês devem ser estimulados a mexer a cabeça e o corpo, esticar-se e puxar e empurrar em um ambiente seguro e supervisionado.

Deitar o bebê de bruços e engajá-lo em brincadeiras no chão irá ajudá-lo a suprir suas necessidades de atividade física.

Crianças pequenas devem se manter ativas por pelo menos 3 horas por dia. Durante este tempo elas devem ser estimuladas a praticar atividades leves como ficar de pé, rolar e andar, além de atividades mais energéticas como correr, pular e saltitar.

É possível facilitar o engajamento em atividades físicas de crianças pequenas estimulando-os a andar de bicicleta, dançar, pular corda e jogar bola.



VOCÊ SABIA:

Aproximadamente 3,2 milhões de mortes a cada ano podem ser atribuídas a quantidades insuficientes de atividade física

O teste da fala é um método efetivo de medição de intensidade da atividade física. No geral, durante uma atividade física moderada os praticantes conseguem falar, porém sentem dificuldades em cantar. Durante atividades físicas intensas os praticantes não conseguem falar sem fazer pausas para respirar.



VOCÊ SABIA:

Estima-se que a falta de atividade física é a principal causa de aproximadamente 21-25% dos cânceres de cólo e de mama



De 5 a 18 anos

É recomendado que jovens de 5 a 18 anos pratiquem pelo menos 60 minutos por dia de atividade física moderada a intensa. Eles precisam praticar atividades aeróbicas todos os dias, além de trabalhar o fortalecimento de músculos e ossos três vezes por semana. Exceder os 60 minutos de atividade física diários recomendados pode trazer ainda mais benefícios para a saúde.

Jovens que são fisicamente ativos são mais propensos a adotar um comportamento mais saudável, por exemplo evitando o consumo de tabaco e álcool, e demonstram benefícios psicológicos que incluem um melhor controle sobre os sintomas de ansiedade e depressão. Eles também se beneficiam de um melhor desenvolvimento social.



De 19 a 64 anos

É recomendado que adultos entre 18 e 64 anos pratiquem pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica moderada, 75 minutos de atividade aeróbica intensa ou uma combinação equivalente de ambos por semana. Atividades aeróbicas devem ser realizadas em episódios de pelo menos 10 minutos de duração.

Para benefícios adicionais à saúde, adultos podem praticar pelo menos 300 minutos de atividade aeróbica moderada, 150 minutos de atividade aeróbica intensa ou uma combinação equivalente de ambos por semana. Uma boa medida a seguir é que um minuto de atividade intensa equivale a dois minutos de atividade moderada em benefícios para a saúde.

Atividades de fortalecimento muscular devem ser praticadas duas vezes por semana ou mais.



65 anos ou mais

Adultos de idade mais avançada devem praticar pelo menos 150 minutos de atividade moderada, 75 minutos de atividade intensa ou uma combinação equivalente dos dois por semana.

Atividades aeróbicas devem ser realizadas em episódios de pelo menos 10 minutos de duração.

Para benefícios adicionais à saúde, adultos de idade mais avançada podem praticar pelo menos 300 minutos de atividade aeróbica moderada, 150 minutos de atividade aeróbica intensa ou uma combinação equivalente de ambos por semana.

Pessoas idosas com pouca mobilidade precisam praticar atividades físicas que trabalhem o equilíbrio e ajude a prevenir quedas pelo menos 3 vezes por semana.

Atividades de fortalecimento muscular envolvendo os grupos musculares primários devem ser realizadas em dois ou mais dias da semana.

Quando pessoas idosas não conseguem praticar a quantidade de atividade física recomendada por causa de suas condições de saúde, eles devem procurar se manter o mais ativos que suas habilidades e condições permitirem.



VOCÊ SABIA:

É estimado que somente um em três adultos praticam a quantidade recomendada de atividade física por semana

Estilos de vida sedentários

É estimado que no mundo cerca de 23% dos adultos com 18 anos ou mais são fisicamente inativos por conta da participação insuficiente em atividades físicas durante suas folgas e um aumento no comportamento sedentário no trabalho e nas atividades domésticas.

Uma pessoa com um estilo de vida sedentário passa boa parte do tempo sentada ou deitada utilizando seus celulares ou computadores, trabalhando em suas mesas, lendo, indo para o trabalho, assistindo televisão e jogando videogames. Estilos de vida sedentários contribuem para o desenvolvimento de inúmeras doenças crônicas preveníveis como doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, além de provocar ganho de peso e obesidade.

Além de aumentar a quantidade de atividades físicas praticadas, é essencial que as pessoas tentem diminuir o tempo que passam sentadas.



VOCÊ SABIA:

Tecidos musculares são aproximadamente três vezes mais eficientes ao queimar calorias quando comparados com gordura.

TORNANDO A ATIVIDADE FÍSICA PARTE DO COTIDIANO

Para a maioria das pessoas a maneira mais fácil de aumentar a quantidade de atividade física praticada é tornando-a parte do cotidiano — quanto mais praticar, melhor. Praticar esportes e se exercitar regularmente resulta em benefícios para a saúde ainda maiores.

É mais garantido que uma pessoa encontre tempo para praticar atividades físicas quando ela planeja, marca hora para se exercitar e segue este plano. Tome nota do uso que você faz do seu tempo durante uma semana e identifique os momentos em que você e sua família podem passar juntos sendo mais ativos.

Normalmente é mais fácil encontrar motivação para se exercitar se amigos e familiares também participam. Tente praticar atividades físicas com amigos ou pessoas próximas que estejam com um nível físico similar ao seu.

Algumas dicas úteis:

Tente praticar ciclismo, corrida ou caminhada como parte do seu trajeto para o trabalho

Reserve 20 minutos toda a noite para uma breve caminhada após o jantar

Marque uma atividade física todo fim de semana – uma longa caminhada, ciclismo em família ou hiking

Estacione o carro longe do escritório ou das lojas e caminhe o resto do caminho

Desça do ônibus em um ponto antes do seu destino

Use escadas sempre que possível

Fique em pé para falar ao telefone

Pratique exercícios enquanto assiste televisão

Em viagens de negócios faça uso da academia ou piscina do hotel

Exercite-se durante o almoço – faça uma caminhada ou corrida junto com um colega de trabalho

Se possível, caminhe com as crianças para a escola — passe o exemplo: se o país são fisicamente ativos, crianças tendem a ser mais ativas também

Caminhe ao redor do campo enquanto seus filhos praticam algum esporte

Marque ao menos uma visita semanal à piscina

Junte-se a grupos de exercícios, caminhada ou ciclismo



VOCÊ SABIA

Estima-se que a inatividade física é a principal causa de aproximadamente 27% dos casos de diabetes



VOCÊ SABIA

É estimado que a inatividade física é a principal causa de aproximadamente 30% dos casos de doença cardíaca isquêmica

Existem inúmeros benefícios de uma vida ativa para pessoas de todas as idades, origens e habilidades, porém você deve consultar seu médico antes de iniciar qualquer atividade física intensa nova. Se você não pratica exercícios físicos há um certo tempo, comece devagar e aumente seu nível de intensidade gradativamente.

Faça o que for possível e use este mês para começar a sua jornada rumo ao aumento da atividade física e a melhoria da saúde e bem-estar.