

**Autor:** Ana Teresa Abreu, Carla Pina, Juliana Pais

**Última atualização:** 2016/12/10

**Palavras-chave:** Atividade física; exercício; saúde; recomendações; grupos etários

## Resumo

O sedentarismo e a informatização do mundo atual condicionaram a escassa prática de atividade física nos dias que correm. As inúmeras vantagens da prática de atividade física incluem a diminuição do risco cardiovascular, alguns cânceros e patologia depressiva, três das principais causas de morbimortalidade em todo o mundo.

A Organização Mundial de Saúde divulgou um conjunto de recomendações para a prática de atividade física direcionada a cada faixa etária com comprovados benefícios a vários níveis. Aos indivíduos em idade escolar é recomendado um plano diário mais intenso e demorado, vocacionado para o desenvolvimento das competências motoras, aliando à criatividade e estímulo da relação interpares. Nos adultos, pretende-se uma atividade física como fator de manutenção do estado de saúde, com ganhos no combate à ansiedade e depressão.

Estas recomendações dirigem-se à população geral e saudável, com a possibilidade de serem adaptadas de acordo com as limitações de cada indivíduo.

## Atividade física

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal que leva a um aumento do gasto de energia. É um conceito abrangente e inclui atividades em contextos culturais e recreativos, ocupacionais ou doméstico.

Na evolução ao longo da sua história, o Homem perdeu a característica de nómada e caçador para passar a ser sedentário e consumir os alimentos hipercalóricos processados pela indústria. O ritmo de vida acelerado, com múltiplos projetos e tarefas em curso, dificultam a escolha por um estilo de vida saudável, que englobe a atividade física.

### Quais as vantagens da prática de atividade física?

- Aumento da capacidade pulmonar e função cardíaca
- Redução do risco cardiovascular: controlo da pressão arterial e aumenta índice metabólico mesmo em repouso.
- Permite o desgaste da massa gorda, ajudando a controlar o peso.
- Promove a regulação do trânsito intestinal.
- Diminuição do risco de alguns tipos de cancro, por exemplo, mama e colon.
- Aumenta a força e resistência musculares.
- Melhora a coordenação motora e equilíbrio.

## Atividade\_física

- Nos jovens, promove o fortalecimento ósseo e crescimento saudável.
- Nos idosos, diminui o risco de quedas.
- Combate a depressão e a demência.
- Promove melhoria da qualidade do sono e baixa os níveis de ansiedade.
- Melhora a autoestima e promove o otimismo.

### Que tipo e tempo de atividade física está recomendada?

---

#### 1. Atualmente as recomendações focam-se na prática de atividade física de intensidade moderada e elevada:

- **Atividade de moderada intensidade:** requer um esforço moderado e aumenta a frequência cardíaca.

São exemplos: Caminhar em passo acelerado, dançar, jardinar, tratar das lides domésticas, passear o cão, envolvimento em jogos infantis.

- **Atividade de elevada intensidade:** requer um esforço intenso, aumento da frequência respiratória e maior aumento da frequência cardíaca.

São exemplos: correr, caminhar em passo acelerado num plano inclinado, pedalar, aeróbica, nadar, jogar/praticar desportos de competição.

#### 2. A duração e o tipo de exercício físico são distintos de acordo com a idade:

- **Dos 5 aos 17 anos:**

- ◆ Deve praticar pelo menos 60 minutos diários de atividade física de moderada a elevada intensidade.
- ◆ Pode acumular vários períodos de pelo menos 10 minutos até perfazer o tempo diário recomendado.
- ◆ A maior parte da atividade física deve ser aeróbica e as atividades de elevada intensidade devem ser praticadas pelo menos 3 vezes por semana.

A **atividade aeróbia** é também chamada de atividade de resistência por melhorar a função cardiorrespiratória. São exemplos a caminhada rápida, a corrida, andar de bicicleta e a natação.

- **Dos 18 e os 65 anos:**

- ◆ Deve praticar pelo menos 150 minutos por semana de atividade de moderada intensidade ou pelo menos 75 minutos por semana de atividade elevada ou ainda uma combinação dos esquemas.
- ◆ Poderá acumular períodos de pelo menos 10 minutos até perfazer o tempo diário recomendado.
- ◆ Deve incluir um plano de alongamentos dos grandes musculares pelo menos 2 vezes por semana.

• **Com mais de 65 anos:**

- ◆ Deve seguir as mesmas recomendações feitas para adultos mais jovens.
- ◆ É importante que invista em exercícios de treino de força muscular e de equilíbrio para evitar as quedas.
- ◆ Caso a condição física impeça de seguir as recomendações, deve manter a prática de atividade adequada às limitações.

**Uma semana fisicamente ativa**

---

2. <sup>a</sup> feira	3. <sup>a</sup> feira	4. <sup>a</sup> feira	5. <sup>a</sup> feira	6. <sup>a</sup> feira	Sábado	Domingo
Passeie e brinque com o cão ? 15 minutos	Natação ? 35 minutos	Durante a jornada de trabalho, use as escadas sempre que possa	Faça uma caminhada em passo regular durante 30 minutos	Dance!	Dedique-se às tarefas domésticas intensas ? 60 minutos	Aproveite o domingo para um passeio em família ? 60 minutos

**Conclusão**

---

A prática regular de atividade física é uma forma de prevenção e deve ser incorporada no nosso dia-a-dia. As vantagens são diversas e reconhecidas por quem cumpre as recomendações mínimas supracitadas.

**Referências recomendadas**

---

- DGS - Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física
- World Health Organization. Recommended levels of physical activity for children aged 5 - 17 years
- World Health Organization. Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years
- World Health Organization. Recommended levels of physical activity for adults aged 65 and above
- World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health
- Orientações da União Europeia para a promoção da atividade física: Acções recomendadas para apoiar a actividade física benéfica para a saúde. 2008

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) \*\*\*\*\***

[Ana Teresa Abreu](#) • [Carla Pina](#) • [Juliana Pais](#)