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 cancros 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.

- 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.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª 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 connosco** ·····

Ana Teresa Abreu • Carla Pina • Juliana Pais