

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Atualmente a inatividade física é considerada um problema de saúde pública em vários países. As chances de uma pessoa inativa de sofrer um infarto no coração é o dobro em relação aqueles aos indivíduos regularmente ativos.

Estimativas nos Estados Unidos apontam que o estilo de vida sedentário seja responsável por cerca de 200 mil mortes ao ano. Segundo Nahas (2001) considera-se sedentário uma pessoa que tenha um gasto calórico total inferior a 500 kcal por semana.

Os benefícios da atividade física já podem ser usufruídos por pessoas que pratiquem atividades físicas com intensidade moderada no mínimo três (3) vezes por semana. Apresentamos a seguir os benefícios proporcionados pela atividade física regular segundo o American College of Sports Medicine (ACSM):



- Aprimoramento na função cardiovascular e respiratória.
- Redução nos fatores de risco para doença arterial coronariana.
- Mortalidade e morbidez reduzidas.
- Menos ansiedade e depressão.
- Sensações de bem-estar aprimoradas.
- Melhor desempenho nas atividades laborativas, recreativas e desportivas.

A demasiada realização e/ou má execução das atividades físicas podem causar sérios riscos à saúde do praticante, por isso, procure um profissional da área para realizar a prescrição das atividades físicas que melhor se encaixem na suas necessidades.

Perfil sobre atividade física:

Quem mais se exercita:

- Homem.
- Curso superior.
- Renda superior a 20 S. M.
- Residente da Região Sul.
- Entre 18 a 24 anos.



Quem menos se exercita:

- Mulher.
- Baixo grau de instrução.
- Renda inferior a 10 S. M.
- Residente da Região Nordeste.
- Entre 45 a 60 anos.



Bibliografia:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 6. ed. Rio de Janeiro, RJ: G. Koogan, 2003. 239 p.

NAHAS, Markus C. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2. ed. Lindrina: Midiograf, 2001. 238p.



Diego Crespo Drago
CREF: 014579 G/PR
Contato: (41) 8438-4130