

## **Atividade física – uma necessidade saudável**

Os benefícios de se ser fisicamente ativo são numerosos e variam entre a redução do risco de certas doenças até à melhoria da saúde mental.

Exemplos:

- Doença coronária e acidente vascular cerebral
- Obesidade e excesso de peso
- Diabetes de tipo 2
- Cancro
- Doenças músculo-esqueléticas
- Saúde mental

O corpo humano foi concebido para estar em movimento, logo, um estilo de vida sedentário (de pouco movimento), encontra-se associado à doença e à morte prematura. Uma revisão de 44 estudos mostrou que os indivíduos que mantêm uma prática de atividade física regular (particularmente durante a meia-idade e nos anos seguintes) têm metade da probabilidade de terem uma doença grave ou morte prematura em comparação com indivíduos sedentários.

### **Qual é a atividade física mais adequada?**

A atividade a desenvolver por cada pessoa varia em função das suas próprias características (idade e condição física). No entanto, para a generalidade da população, as recomendações são para a prática regular de atividade física de intensidade moderada. Este tipo de atividade física, equivalente à marcha rápida, pode ser facilmente incorporado nas atividades diárias, além de ser fisicamente menos exigente. Com 20 a 30 minutos de marcha rápida diariamente, conseguem-se reduzir significativamente riscos de doenças, aumentar o bem estar físico e, conseqüentemente, reduzir bastante a dependência de medicação.

### **Com quem praticar?**

De preferência sempre acompanhado com amigos ou familiares, principalmente se a atividade for praticada em locais de pouco movimento.