

Vida Saudável 2018 | Atividade Física

26 de Março de 2018 , 10:07

Atualizado em 26 de Novembro de 2018 , 15:27

[Início](#) | [Agroecologia](#) | [Alimentação](#) | [Atividades Culturais](#) | [Atividade Física](#) | [Tabagismo](#) | [Promoção da Saúde](#)

ATIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO

Como está a sua saúde? Pratica atividades físicas de forma regular? Se você ficou em dúvida para responder estas perguntas, não se desespere. Que tal propor uma vida mais saudável? As práticas corporais e/ou atividades físicas são consideradas fator de proteção à saúde e contribuem para o aumento da qualidade de vida.

A [Organização Mundial de Saúde \(OMS\)](#) recomenda que os indivíduos adotem níveis adequados de atividade física durante toda a vida. A prática regular de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada, preferencialmente todos os dias, reduz o risco de doenças cardiovasculares e a incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis - doenças do aparelho circulatório, neoplasias, doenças do aparelho circulatório, diabetes mellitus, doença pulmonar obstrutiva crônica, insuficiência renal crônica. O treinamento de resistência muscular e equilíbrio, por sua vez, é capaz de reduzir quedas e aumentar a capacidade funcional nos idosos.

Dentre os benefícios que encontrados ao se realizar atividade física de forma regular, destacam-se: a melhora da autoestima, redução do isolamento social, alívio do estresse, diminuição da depressão, melhora da resistência física, melhora da autoimagem, aumento do bem estar físico e mental, melhora da função pulmonar dentre outros.

No [Sistema Único de Saúde \(SUS\)](#), as ações de prática corporal e/ou atividade física são ofertadas na **Atenção Primária à Saúde**, em âmbito municipal, por profissionais de educação física na saúde, fisioterapeuta, e outras categorias, desde que tenham a capacitação para a temática. Essas práticas visam o aumento do gradiente de saúde da população, à diminuição do sedentarismo e a melhoria da qualidade de vida.

O município tem autonomia para decidir as melhores atividades a serem ofertadas devendo considerar as preferências e as necessidades do público-alvo, em consonância com a realidade local. Essas atividades devem ter efetiva ligação com as demandas do território para que sejam incorporadas no cotidiano dos indivíduos e para que os mesmos possam usufruir de todos os seus benefícios.

» [Clique aqui](#) e confira a lista de municípios que possuem **Polo do Programa Academia da Saúde**

DANÇAS, JOGOS E BRINCADEIRAS

Brincar, jogar e dançar sempre esteve presente na cultura de todos os povos, e são atos indispensáveis à saúde física, emocional e intelectual; aliados do desenvolvimento tanto da criança quanto do adulto.

Através dos jogos e brincadeiras, as crianças desenvolvem a linguagem, o pensamento, a socialização, a iniciativa e a autoestima. Adultos também se beneficiam ao participar de brincadeiras, jogos e danças, uma vez que essas atividades estão ligadas à capacidade de imaginar, muito importantes para o equilíbrio mental.

MOVIMENTE-SE!

Ações como subir dois ou mais andares de escada, realizar deslocamentos caminhando para visitar os amigos ou ir para o escritório, participar de atividades lúdicas, escolher a bicicleta para o trajeto até a padaria, entre outros, são alternativas de atividade física e trazem um efeito cardioprotetor para o indivíduo, pois contribui para a redução de peso, da massa de gordura e para o controle da pressão arterial.

Confira alguns exemplos de **atividade física** que podem ser realizadas **no dia a dia**:

- Caminhar;
- Substituir o elevador pela escada;
- Substituir o carro ou o transporte público pela bicicleta;
- Fazer compras do dia-dia;
- Limpar o carro;
- Passear com o cachorro;
- Brincar ao ar livre com os filhos, netos ou sobrinhos;
- Cuidar do quintal, horta ou jardim;
- Realizar atividades domésticas, como lavar roupa ou limpar a casa.

[Enviar para impressão](#)