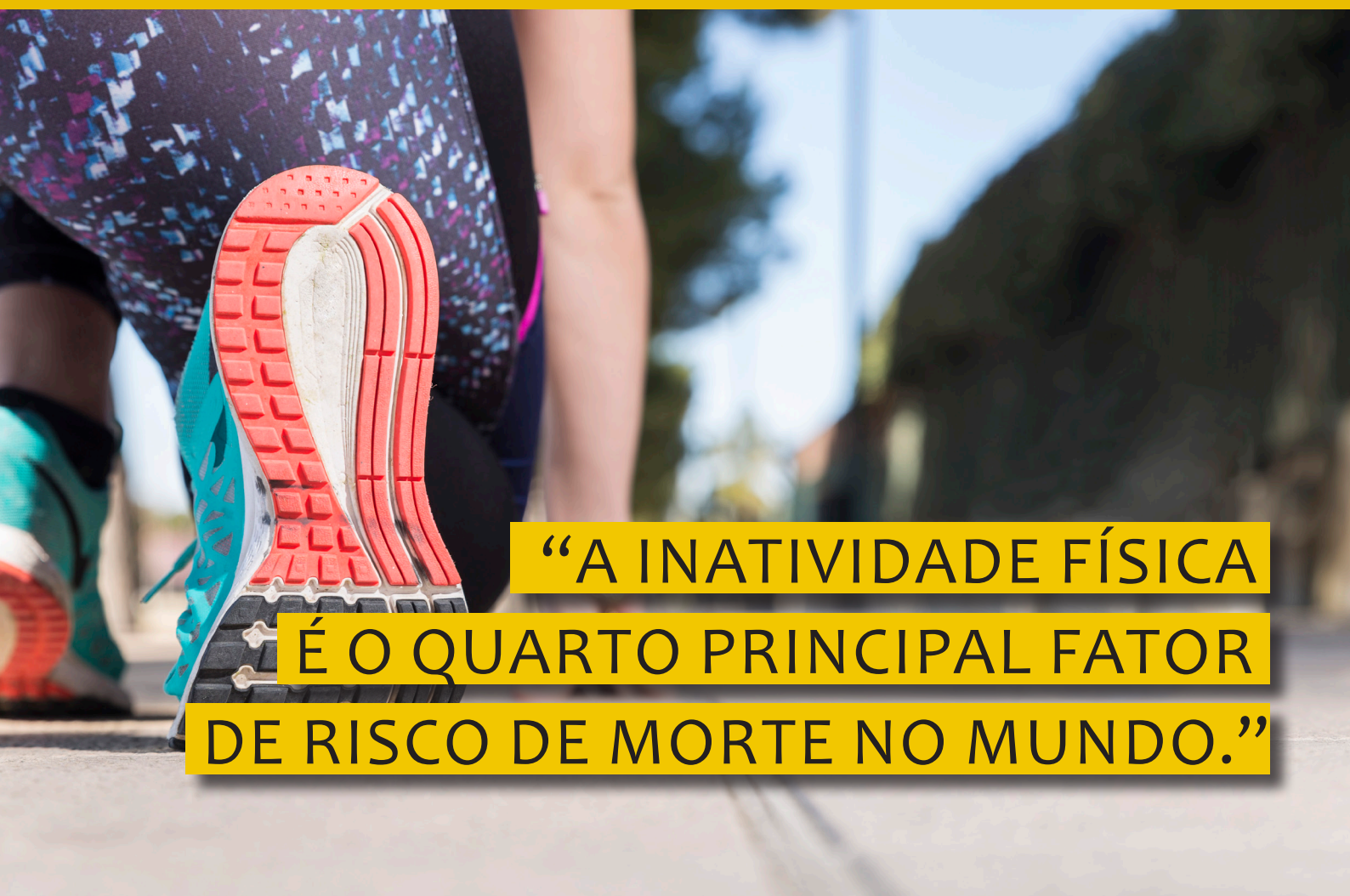




**“OS BENEFÍCIOS DE SER FISICAMENTE ATIVO
SUPERAM OS EVENTUAIS DANOS.”**

SEJA ATIVO!



**“A INATIVIDADE FÍSICA
É O QUARTO PRINCIPAL FATOR
DE RISCO DE MORTE NO MUNDO.”**

O QUE É A ATIVIDADE FÍSICA?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define atividade física como “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que requeira gasto de energia”, incluindo-se nesta categoria todas as atividades praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e atividades de lazer.

O conceito “atividade física” não deve ser confundido com o conceito “exercício”, sendo este último uma subcategoria do primeiro, pressupondo uma prática planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico.

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

COGNITIVOS

- Estimula a aprendizagem;
- Aumenta a concentração;
- Otimiza o raciocínio;
- Melhora o rendimento escolar e laboral...

PSICOLÓGICOS

- Melhora a autoestima e a confiança;
- Reduz a ansiedade;
- Ajuda a promover o desenvolvimento pessoal...

BIOLÓGICOS

- Combate a obesidade;
- Melhora a condição muscular e cardiorrespiratória;
- Aumenta a saúde óssea e funcional;
- Reduz o risco de hipertensão, doença cardíaca coronária, AVC e diabetes...

SOCIAIS

- Controla os níveis de agressividade;
- Desenvolve valores e atitudes;
- Promove hábitos de cooperação e cidadania...

RISCOS DA INATIVIDADE FÍSICA

- Obesidade;
- Perda de massa corporal;
- Dores articulares;
- Hipertensão...

- Doenças cardíacas;
- Cansaço;
- Baixa resistência orgânica;
- Elevado nível de stress...

DICAS FUNDAMENTAIS

- A prática de atividade física deve ser feita em sessões de pelo menos dez minutos de duração;
- Escolha atividades que mais se identifiquem consigo;
- Procure a orientação de um profissional.

A OMS RECOMENDA:

- Para crianças e adolescentes: **60 minutos de atividade física moderada a intensa, por dia;**
- Para adultos (maiores de 18): **150 minutos de atividade de intensidade moderada, por semana.**