

# Atividade Física

um hábito necessário para promover saúde em todas as idades

JULHO / 2022



# Atividade Física

## um hábito necessário para promover saúde em todas as idades

A prática de atividade física é importante para as nossas vidas, podendo ser realizada por todas as pessoas e em todas as idades. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde realizada em 2019, 40,3% da população brasileira adulta foi classificada como insuficientemente ativa, ou seja, não pratica atividade física ou praticou por menos do que 150 minutos por semana (considerando lazer, trabalho e deslocamento para o trabalho). Ainda, 47,5% das mulheres e 32,1% dos homens eram pouco ativos. Em relação às pessoas de 60 anos de idade ou mais, 59,7% eram insuficientemente ativas. A faixa etária menos sedentária foi a de 18 a 24 anos de idade (32,8%), seguida da faixa de 25 a 39 anos (32,9%) (Agência Brasil, 2020).

A **atividade física** é definida como um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. São exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, entre outros (Brasil, 2021).

Por outro lado, a **atividade física quando está associado ao lazer** compreende as atividades realizadas no tempo disponível (tempo livre) das obrigações sociais ou, ainda, como sinônimo dos conteúdos físicos e esportivos do lazer, relacionado a atividades como esportes, ginásticas, passeios, pesca etc. A atividade física de lazer pode ser compreendida como um meio para os sujeitos atingirem um melhor funcionamento fisiológico do corpo, a fim de alcançarem a sensação de bem-estar ou para se prevenir de certas doenças. Ainda, refere-se ao direito dos sujeitos de realizar algo de seu interesse, que pode lhe trazer não somente benefícios fisiológicos e biológicos, mas também benefícios relacionados a cidadania e aos aspectos psicológicos (Silva et al., 2017). Os hobbies e outras atividades que trazem prazer, podem beneficiar de diferentes formas o corpo e a mente. O ideal é que cada pessoa busque conhecer a si mesmo para identificar as atividades que mais lhe trazem satisfação e bem-estar.

É importante diferenciar atividade física de **exercício físico**. O exercício físico é um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas\* e o peso adequado, sendo prescrito por profissionais de educação física. Ou seja, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico (Brasil, 2021).

Você pode fazer atividade física em quatro domínios da sua vida: no seu tempo livre (atividade física de lazer); quando você se desloca; nas atividades do trabalho ou dos estudos; e nas tarefas domésticas (Brasil, 2021).

\* As capacidades físicas referem-se à aptidão cardiorrespiratória, força, flexibilidade e equilíbrio do nosso corpo.

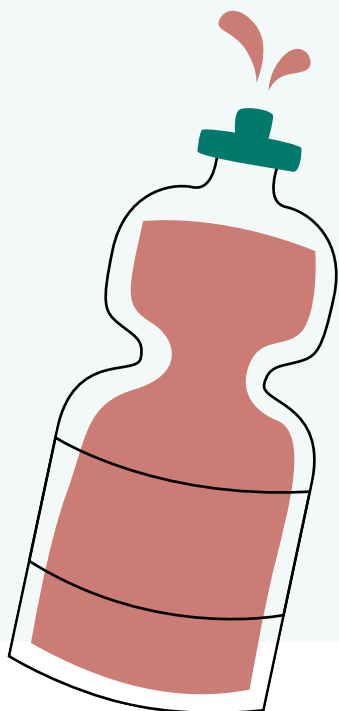
A atividade física faz parte do nosso dia a dia e traz diversos benefícios, como:

- Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
- Previne e diminui a mortalidade por diversas doenças crônicas, tais como pressão alta, diabetes (alto nível de açúcar no sangue), doenças do coração e alguns tipos de câncer (mama, estômago e intestino);
- Ajuda a controlar o seu peso, melhorando não apenas a saúde, mas também a relação com seu corpo;
- Diminui os sintomas da asma;
- Diminui o uso de medicamentos em geral;
- Diminui o estresse e sintomas de ansiedade e depressão;
- Melhora o seu sono;
- Promove prazer, relaxamento, divertimento e disposição;
- Ajuda na inclusão social, na criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos e solidariedade;
- Resgata e mantém vivos diversos aspectos da cultura local.



Em relação à **intensidade**, esta pode ser entendida como o grau do esforço físico necessário para fazer uma atividade física. Normalmente, quanto maior a intensidade, maior é o aumento dos batimentos do coração, da respiração, do gasto de energia e da percepção de esforço. Para saber qual a intensidade da atividade física que você está praticando, o [Guia de Atividade Física para a População Brasileira de 2021](#) sugere a observação dos sinais que o seu corpo emite. Assim, a intensidade pode ser:

- **Leve:** exige mínimo esforço físico e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é de 1 a 4. Você vai conseguir respirar tranquilamente e conversar normalmente enquanto se movimenta ou até mesmo cantar uma música.
- **Moderada:** exige mais esforço físico, faz você respirar mais rápido que o normal e aumenta moderadamente os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 5 e 6. Você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar.
- **Vigorosa:** exige um grande esforço físico, faz você respirar muito mais rápido que o normal e aumenta muito os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 7 e 8. Você não vai conseguir nem conversar enquanto se movimenta.





É possível **reduzir o comportamento sedentário** com pequenas atitudes. Sempre que possível, reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular, computador, tablet ou videogame. Por exemplo, a cada uma hora, movimente-se por pelo menos 5 minutos e aproveite para mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo. São pequenas atitudes que podem ajudar a diminuir o seu comportamento sedentário e a melhorar sua qualidade de vida.

Se você ainda não alcança as recomendações de quantidade de tempo para a prática de atividade física (mínimo de 150 ou 75 minutos por semana de atividade de intensidade moderada e vigorosa, respectivamente), não desista! Aumente aos poucos a quantidade e a intensidade. Tenha em mente que fazer qualquer atividade física, no tempo e no lugar em que for possível, é melhor do que se manter num comporta sedentário.

## Referências Bibliográficas

Agência Brasil. IBGE: 40,3% dos adultos são considerados sedentários no país. 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil>.

BRASIL. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. 2021. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)

SILVA, C. L. et al. Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. Mudanças. Psicologia da Saúde, nº 25, vol. 1, p. 57-65, 2017. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/MUD/article/viewFile/7185/5791>

Nunca é tarde para começar! Experimente diferentes tipos de atividade física para encontrar aquelas que você mais gosta! Movimente-se!

