

A actividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar!



A actividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Actividade física adequada e desporto para todos constituem um dos pilares para um **estilo de vida saudável**, a par de alimentação saudável, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias prejudiciais à saúde.

A actividade física é:

- Para o indivíduo: um forte meio de prevenção de doenças;
- Para os governos: um dos métodos com melhor custo-efectividade na promoção da saúde de uma população.

Vantagens da Actividade Física Regular

- Reduz o risco de morte prematura;
- Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 30% de todas as causas de morte;
- Reduz o risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2;
- Ajuda a prevenir/reduzir a hipertensão, que afecta 20% da população adulta mundial;
- Ajuda a controlar o peso e diminui o risco de se tornar obeso;
- Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fractura do colo do fémur nas mulheres;
- Reduz o risco de desenvolver dores lombares e pode ajudar o tratamento de situações dolorosas, nomeadamente dores lombares e dores nos joelhos;
- Ajuda o crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis;
- Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, ansiedade e depressão;
- Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco, especialmente em crianças e adolescentes.



Qual a quantidade de exercício físico que é necessário para melhorar e manter a saúde?

Os benefícios para a saúde geralmente são obtidos através de **pelo menos de 30 minutos de actividade física cumulativa moderada, todos os dias**. Este nível de actividade pode ser atingido diariamente através de actividades físicas agradáveis e de movimentos do corpo no dia-a-dia, tais como caminhar para o local de trabalho, subir escadas, jardinagem, dançar e muitos outros desportos recreativos.

Benefícios adicionais podem ser obtidos através de actividade física diária moderada de longa duração:

- Crianças e adolescentes necessitam 20 minutos adicionais de actividade física vigorosa, 3 vezes por semana;
- O controle do peso requer pelo menos 60 minutos diários de actividade física vigorosa/moderada.

Actividade física para diferentes grupos populacionais

Crianças e adolescentes

O exercício físico regular fornece aos jovens inúmeros benefícios (físicos, mentais e sociais) para a saúde.



Os estudos mostram que:

- Nos adolescentes, quanto mais participarem em actividades físicas, menor será a probabilidade de virem a fumar;
- Nas crianças que são mais activas fisicamente verifica-se uma maior *performance* académica.
- Os jogos de equipa promovem de forma positiva a integração social e facilita o desenvolvimento das capacidades sociais dos adolescentes.

Mulheres

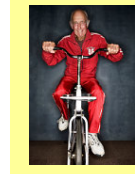
É necessário não esquecer o facto de que, principalmente nos países em desenvolvimento, nas áreas rurais e peri-urbanas de baixo nível socio-económico, as mulheres podem estar fisicamente exaustas devido a actividades físicas “ocupacionais”, dentro ou fora de casa. Há que aconselhar actividades físicas mais adequadas à sua condição específica e



possivelmente adaptá-la a actividades de lazer.

Pessoas idosas activas

O exercício físico é importante para as pessoas idosas saudáveis, aumentando e mantendo a qualidade de vida e independência dos idosos. Caminhadas e sessões organizadas de exercício físico, adequadas a cada idoso, permitem o convívio social, reduzindo sentimentos de solidão ou de exclusão social.



Indivíduos com incapacidades

Às pessoas com incapacidades devem ser fornecidas oportunidades e suporte para poderem praticar desporto e exercício físico adaptado às suas condições físicas.



É necessário unir esforços na promoção do exercício físico!

Para mais informações, ligue:

Serviço Saúde 24
808 24 24 24



A ACTIVIDADE FÍSICA E O DESPORTO: UM MEIO PARA MELHORAR A SAÚDE E O BEM-ESTAR



A Direcção-Geral da Saúde aconselha...