

Nuno Miguel Gomes Amendoeira

Artigo de Opinião para Canal N - Julho 2020

A diferença entre atividade física e exercício físico

Todos os movimentos que fazemos com o nosso corpo que apresentam um dispêndio energético acima dos níveis de repouso constituem atividade física. Caminhar e subir escadas, transportar objetos, tarefas domésticas, brincar, entre muitos outros, são exemplos de atividade física. Estas atividades são exercidas a partir de movimentos que são gerados por ação muscular.

O exercício físico é um conjunto de movimentos programados, planeados e com um objetivo específico, acompanhado por um treinador ou não. São alguns exemplos de exercício físico os treinos no ginásio, treinos e competições de modalidades desportivas individuais e coletivas.

Podemos considerar que o exercício físico engloba a atividade física mas o oposto não se verifica. Um passeio ao ar livre é considerado atividade física mas uma caminhada já é um caso de exercício físico porque reúne as condições acima enunciadas.

No sentido de ter um estilo de vida saudável (saúde física e mental) e combater o sedentarismo as pessoas devem preferencialmente combinar com equilíbrio a atividade física com o exercício físico mas é possível alcançar estes propósitos sem o exercício físico desde que os níveis de atividade física sejam suficientes para tal. Para isso é fundamental que as pessoas se mexam mais, realizando tarefas físicas de forma regular como tarefas domésticas, andar a pé, subir escadas evitando os elevadores.

Os slogans que constantemente vejo como “mexa-se pela sua saúde”, “mexa-se pela sua vida” ou “mexa-se, o seu corpo agradece” são assertivos porque combater o sedentarismo é uma forma de abrir a porta a um estilo de vida sadio, seja pela atividade física, pelo exercício físico ou ambos.