



Benefícios

- Redução de Hipertensão, Diabetes e Obesidade;¹
- Melhora a flexibilidade corporal, reduzindo quedas;^{2,3}
- Diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares;¹
- Melhora o condicionamento muscular e cardiorrespiratório;²
- Aumenta a saúde óssea e funcional;²
- Reduz o risco de AVC, depressão, câncer de cólon e de mamas;²
- Redução e alívio de ansiedade;⁴
- Reduz o colesterol;⁴
- Melhora a qualidade do sono.⁴

Recomendação:

30 minutos de atividade moderada, 5 vezes na semana ou mais (totalizando 150 minutos)².

Importante

“O cérebro se torna morbidamente excitado quando em atividade constante, enquanto que o sistema muscular se enfraquece por falta de exercício físico. Tanto quanto possível, deve-se preservar a harmonia entre as faculdades físicas e mentais. Isto é necessário para a saúde do organismo todo.”⁵

Referências

1. Polisselli MLC, Ribeiro LC. Exercício físico como fator de proteção para saúde em servidores públicos. Rev Bras Med Esporte, Minas gerais. 2014;20(5):340-4.
2. Organização Mundial da Saúde. Folha Informativa - Atividade Física. 2014;38:1-2.
3. Chaves TO, Balassiano DH, Araújo CGS. Influência do hábito de exercício na infância e adolescência na flexibilidade de adultos sedentários. Rev Bras Med Esporte, Rio de Janeiro. 2016;22(4):256-60.
4. Krug RR, Barbosa AR, Monego EA, Mello ALSF, França VF. Percepção dos adultos mais velhos em relação à prática de atividade física e alimentação saudável. Rev. Univ. Ind. Santander. Salud. 2015;47(2):115-24.
5. White, E. G. Mente, Caráter e Personalidade. 4ª.ed. Tatui-SP: Casa Publicadora Brasileira; 2009;2:509.

