**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA**

A prática regular de atividade física mostra-se imprescindível para que nossa qualidade de vida aumente cada vez mais. Diversos estudos demonstram como sua prática frequente evita doenças e melhora, até mesmo, nossa disposição para a realização de atividades rotineiras. Feita a introdução, listaremos agora alguns dos benefícios obtidos ao se praticar atividades físicas de forma constante, além também dos malefícios que o sedentarismo pode nos trazer.

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA**

* Previne o desenvolvimento de doenças crônicas, tais como diabetes e hipertensão;
* Controle dos níveis de colesterol;
* Melhora do condicionamento muscular e cardiorrespiratório;
* Pode auxiliar no tratamento de doenças como depressão e ansiedade;
* Ganho de massa muscular;
* Melhora da autoestima;
* Controle de peso;
* Melhoria na qualidade do sono;
* Melhora de dores e diminuição de incapacidade funcional;
* Melhoria no nosso desempenho cognitivo;
* Diminuição do estresse, além ainda da sensação de bem-estar;
* Pode melhorar o convívio social.

**RISCOS DO SEDENTARISMO**

O sedentarismo, por definição resumida, significa a falta da prática regular de exercícios físicos. Quando sedentária, a pessoa põe a própria saúde em risco, uma vez que

doenças crônicas como diabetes e hipertensão podem ser prevenidas com a prática de atividades físicas.

O sedentarismo, somado a má alimentação, acaba gerando problemas sérios a saúde do indivíduo, já que pessoas sedentárias apresentam até 30% mais riscos de desenvolver problemas crônicos de saúde. Segundo a OMS, um em cada cinco adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física suficiente.

**FREQUÊNCIA DAS ATIVIDADES**

Embora inúmeras pessoas afirmem que não há um tempo estimado para a realização das atividades físicas, a recomendação, segundo a ONU, é relativamente baixa, podendo assim ser inserida nos planos diários.

* **150 minutos** (2h30min) de atividade física leve ou moderada, o que corresponde a pouco mais de 20 minutos diários de atividade;
* **75 minutos** (1h15min) de atividade física de maior intensidade, o que corresponde a pouco mais de 10 minutos diários de atividade.

**RECOMENDAÇÕES DO MINISTÉRIO DA SAÚDE**

Incluir exercícios físicos na nossa rotina diária mostra-se imprescindível para que consigamos alcançar uma boa saúde e, consequentemente, qualidade de vida. O Ministério da Saúde fornece quatro dicas importantes para começarmos a praticar atividades físicas, sendo elas:

1. Encontrar um local adequado para a prática destas atividades, tais como parques, praças, ou lugares parecidos;
2. Começar do básico, com atividades que não exigem alto preparo físico;
3. Para a manutenção desse hábito, o melhor é que se pratique estas atividades perto de casa;
4. Procurar atividades que outras pessoas também realizem, dessa forma aumentaremos nosso círculo de amizades, o que possivelmente será um estímulo a mais.

**LEMBRETE**

Vale ressaltar que, antes de se iniciar de fato a prática das atividades físicas, deve-se consultar um médico, onde este analisará sua situação e dirá o que é mais recomendado para se fazer diante das suas características. Além disso, visto que há risco de lesões, alguns exercícios necessitam de acompanhamento de um profissional qualificado. E é claro, não se esqueça da boa alimentação e hidratação antes da prática!

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

* <https://brasilescola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>