**ATIVIDADE FÍSICA**

A atividade física é importante para o pleno desenvolvimento humano e deve ser praticada em todas as fases da vida e em diversos momentos, como ao se deslocar de um lugar para outro, durante o trabalho ou estudo, ao realizar tarefas domésticas ou durante o tempo livre. Os exercícios físicos também são exemplos de atividades físicas, mas se diferenciam por serem atividades planejadas, estruturadas e repetitivas com o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado, além de serem prescritos por profissionais de educação física. Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico! Quanto mais cedo a atividade física é incentivada e se torna um hábito na sua vida, maiores os benefícios para sua saúde. Sendo que alguns desses benefícios são: o controle do peso; a diminuição da chance de desenvolvimento de alguns tipos de cânceres; a diminuição da chance de desenvolvimento de doenças crônicas, como a diabetes (alto nível de açúcar no sangue), pressão alta e doenças do coração; a melhora da disposição e a promoção da interação social. Nos últimos anos, ocorreram diversos avanços quanto ao incentivo e à prática de atividade física no Brasil. Porém, nosso país ainda possui grande parte de sua população inativa fisicamente. Ou seja, ainda possui muitas pessoas que não alcançam as recomendações de atividade física detalhadas neste site.

**MAS O QUE É ATIVIDADE FÍSICA ?**

Atividade física é 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.

**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.

**VOCÊ SABIA QUE AS ATIVIDADES FÍSICAS PODEM SER FEITAS EM DIFERENTES INTENSIDADES ?**

A intensidade é 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, preste atenção em como você se sente. 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.



**QUANTO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA VOCÊ DEVE FAZER?**

Diretrizes Gerais para Adultos:

Atividade Aeróbica Moderada: Pelo menos 150 minutos por semana (cerca de 30 minutos, cinco vezes por semana).

Atividade Aeróbica Vigorosa: Pelo menos 75 minutos por semana.

Diretrizes para Crianças e Adolescentes (6 a 17 anos):

Atividade Física Diária: Pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa diariamente.

Atividades Aeróbicas: A maior parte dos 60 minutos diários deve ser de atividades aeróbicas. Pelo menos três vezes por semana devem incluir atividades aeróbicas vigorosas.

Diretrizes para Idosos (65 anos ou mais):

Atividade Aeróbica: Pelo menos 150 minutos por semana de atividade moderada, ou 75 minutos de atividade vigorosa.