



EM PORTUGAL:

Cerca 60% dos homens e 70% das mulheres não pratica 'exercício físico'.

Cerca de 60% dos portugueses não se desloca a pé 5 ou mais dias por semana.

94% da população portuguesa não se desloca de bicicleta em nenhum dia da semana e somente 1,4% afirmou fazê-lo 5 ou mais dias por semana.

67% dos portugueses passam mais de 7,5 horas por dia em comportamentos sedentários, excluindo as horas de sono.

Fonte: Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física



USF MANUEL ROCHA PEIXOTO



RECOMENDAÇÕES SOBRE ATIVIDADE FÍSICA NO ADULTO

Adaptado do Processo Assistencial Integrado da Direção Geral da Saúde

População adulta

Para os adultos considera-se atividade física nas seguintes situações:

- Atividade física de lazer;
- Atividade física de transporte (por exemplo, caminhada ou andar de bicicleta);
- Atividade física ocupacional (ou seja, no local de trabalho);
- Tarefas domésticas;
- Brincadeiras, jogos, atividade desportiva ou exercício planeado, no contexto do quotidiano, família e atividades na comunidade.

Essa atividade física deve ser:

1. Realizada, pelo menos, 150-250 minutos com intensidade moderada, aeróbica, durante a semana, **ou realizada**, pelo menos, 75-150 minutos de intensidade vigorosa durante a semana, ou uma combinação equivalente de atividade moderada e de intensidade vigorosa.
2. Realizada por períodos mínimos de, pelo menos, 10 minutos de duração se atividade aeróbica.
3. Atividades de fortalecimento muscular devem ser efetuadas, envolvendo grandes grupos musculares, **em 2 ou mais dias da semana.**



Particularidades da população idosa ou adultos com incapacidade física:

Nos casos de reduzida mobilidade devem realizar atividade física, em três ou mais dias por semana, para melhorar o equilíbrio e evitar quedas.

Quando não puderem realizar a quantidade recomendada de atividade física devido a situações particulares de incapacidade, devem ser fisicamente ativos quanto as suas capacidades e as condições de saúde o permitam.

A fim de diminuir os riscos de lesões músculo-esqueléticas, é apropriado iniciar de forma gradual e programada a atividade física recomendada.

No geral, em todos os grupos etários, os benefícios da prática de atividade física regular superam os malefícios.

Vantagens da prática de atividade física regular:

- Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC;
- Reduz o risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, hipertensão arterial e diabetes tipo 2;
- Ajuda a controlar o peso e diminui o risco de se tornar obeso;
- Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fratura do colo do fémur nas mulheres;
- 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 (tabagismo, alcoolismo)