

**humanittare**  
always efficient

# MEXA- SE

**NO DIA  
MUNDIAL DA  
ATIVIDADE  
FÍSICA**

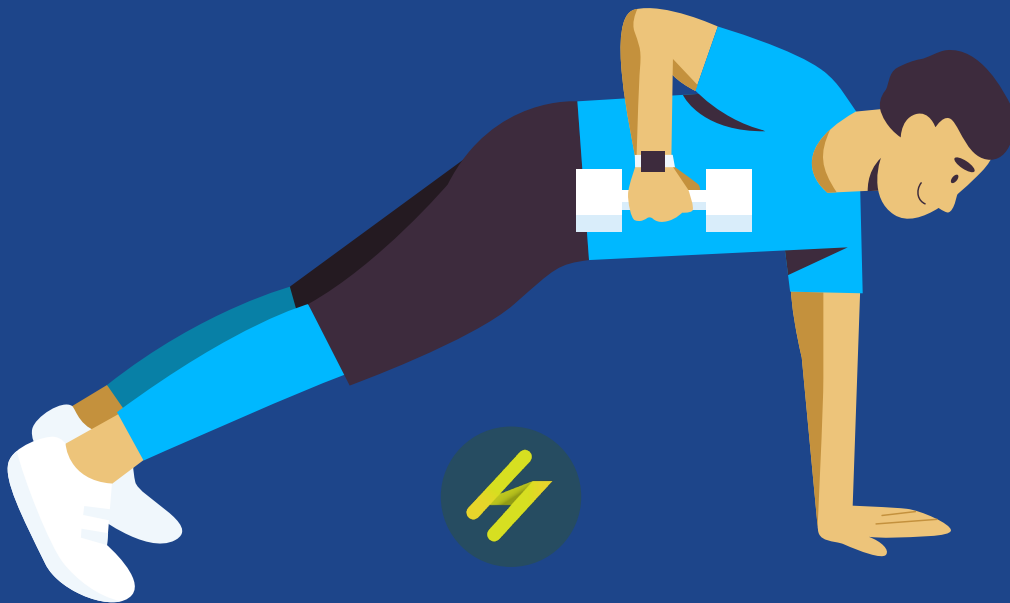
PRODUÇÃO:  
DEPARTAMENTO DA SAÚDE  
HUMANITTARE CONSULTORIA



A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.



O termo "atividade física" não deve ser confundido com "exercício", que é uma subcategoria da atividade física e é planejada, estruturada, repetitiva e tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico.



A atividade física moderada e intensa traz benefícios para a saúde.



A atividade física regular é fundamental para prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como as cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e câncer de mama e de colo do útero.



Essas enfermidades são responsáveis por 71% de todas as mortes no mundo, incluindo as mortes de 15 milhões de pessoas por ano com idade entre 30 e 70 anos.



# NÍVEIS REGULARES E ADEQUADOS DE ATIVIDADE FÍSICA:





**Melhoram o condicionamento muscular  
e cardiorrespiratório;**







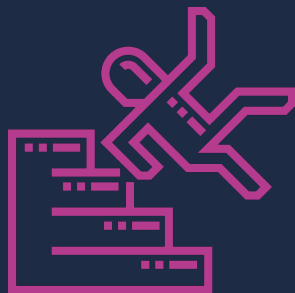
Aumentam a saúde óssea e funcional;





Reduzem o risco de hipertensão, doença cardíaca coronária, AVC, diabetes, câncer de cólon e de mama e depressão;





Reduzem o risco de quedas, bem como de fraturas de quadril ou vertebrais;





São fundamentais para o balanço energético e controle de peso.



**ATIVIDADE  
FÍSICA  
SEMPRE:  
ANTES,  
DURANTE E  
DEPOIS DA  
PANDEMIA DE  
COVID-19**





O combate a uma doença sobre a qual a ciência ainda conhece pouco requer medidas que defendam nosso corpo. E a atividade física regular pode ser uma aliada.



Porém, um estudo divulgado em janeiro de 2021 pela Organização Mundial de Saúde (OMS) confirma que o brasileiro se exercita menos do que deveria. O levantamento aponta que, nos últimos 15 anos, praticamente um em cada dois adultos (47%) no Brasil não faz atividades físicas suficientemente.



No contexto promovido pela pandemia, esse cenário poderia ser ampliado, alcançando até aqueles que se mantinham ativos antes das restrições sanitárias.





Espaços limitados nas residências, o desigual acesso à internet para aulas online e o contato restrito com professores de educação física são alguns dos fatores que justificariam a descontinuidade dos treinos.



**SEMPRE DÁ  
PARA COMEÇAR**



A qualquer momento e independentemente da idade, a adoção de hábitos saudáveis tende a trazer longevidade e qualidade de vida. Quanto maior o nível de atividade física, maior o efeito protetor sobre eventos cardiovasculares e mortalidade.



Além da melhora na função cardiovascular e imunológica, exercitar-se contribui com a saúde mental, ajudando a reduzir sentimentos como estresse e ansiedade, comuns em tempos de isolamento social.



# MOVER-SE!



Segundo as Diretrizes do Colégio Americano de Medicina Esportiva, para indivíduos saudáveis, é recomendado de 150 a 300 minutos por semana de exercícios aeróbicos, de intensidade moderada, e duas sessões semanais de treinamento de força muscular. Lembrando que iniciantes sempre devem começar por práticas mais leves.





Para controlar o seu ritmo de forma simples, pense assim: intensidade moderada é quando conseguimos conversar construindo frases completas, sem interrompê-las para buscar oxigênio.





Já quando a atividade física é intensa, interrompemos seguidamente a fala para tomar fôlego. Mas não se esqueça: qualquer sinal de desconforto (dores no peito, falta de ar e dores articulares, por exemplo) irá requerer orientação médica.





A Covid-19 está nos obrigando a repensar hábitos. De certa forma, o momento é propício para reajustarmos rotas, perseverando com novas escolhas saudáveis. O exercício é uma ferramenta para mudarmos nossa história para melhor.





Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: [marketing@humanittare.com.br](mailto:marketing@humanittare.com.br)

Referências

Aliança para o Controle do Tabagismo

Ministério da Saúde

Organização Panamericana da Saúde

<https://saude.abril.com.br/blog/guenta-coracao/atividade-fisica-sempre-antes-durante-e-depois-da-pandemia-de-covid-19/>