

## CARTILHA BEM ESTAR - EDIÇÃO 3 - 01/10/2017

Saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar



**Sr. Colaborador**

### ATIVIDADE FÍSICA

Por definição, atividade física é qualquer movimento corporalmente produzido pela musculatura esquelética que resulte em gasto energético. Técnicos de promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar moderada em cinco ou mais dias da semana, pelo menos 20 minutos diários de atividade física de intensidade vigorosa em três dias da semana, com o objetivo de prevenir ou manter a saúde.

Quanto ao controle de peso, a prática de atividade física é um fator determinante para o gasto de energia e do equilíbrio energético. Alguns estudos mostram que a prática regular de atividade física aliada à dieta hipocalórica pode promover maior redução no peso corporal do que apenas a restrição alimentar de forma isolada, além de aumentar a perda de gordura, preservar a massa magra e diminuir o depósito de gordura visceral.

1. Conhecimento, percepção, limites e potencialidades do seu próprio corpo;
2. Aumento da capacidade intelectual;
3. Melhoria da capacidade cardiovascular e respiratória;
4. Aumento do metabolismo em repouso;
5. Redução dos fatores de risco para doença das artérias coronárias;
6. Redução da gordura corporal e ajuste da 'regulagem cerebral' do peso corporal para níveis mais baixos;
7. Diminuição da massa gorda e manutenção ou aumento da massa muscular;
8. Redução no risco de desenvolver diabetes, hipertensão, câncer de cólon e de mama;
9. Diminuição de incidentes mortais provocados por doença cardiovascular;
10. Prevenção da osteoporose / Ossos e articulações mais saudáveis;
11. Aumento da força muscular;
12. Aumento da resistência de tendões e ligamentos;
13. Melhoria do sistema imunológico;
14. Melhoria do processo inflamatório crônico das DCNT;
15. Correlações favoráveis com redução do tabagismo e do consumo de álcool e drogas;
16. Melhoria do nível de saúde mental, com diminuição da depressão, ansiedade e alívio do estresse;
17. Aumento do bem-estar e da autoestima.

Com o avanço da tecnologia, os indivíduos passaram a adotar modos de vida mais sedentários, tornando-se mais inativos fisicamente. Estudos demonstram expressiva associação entre estilo de vida ativo, menor possibilidade de morte e melhor qualidade de vida. A atividade física e o exercício previnem efetivamente a ocorrência de eventos cardíacos, reduzem a incidência de acidente vascular cerebral, hipertensão, diabetes mellitus do tipo 2, cânceres de cólon e mama, fraturas osteoporóticas, doença vesicular, obesidade, depressão e ansiedade, além de retardarem a mortalidade.