

Ferreira, A., Sequeira, J., Mota, M.,Vieira, S.,Pinto, V., Ribeiro, A.



Atividade Física e Exercício

Atividade física ou exercício são termos que descrevem diferentes conceitos.

Assim considera-se atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos e que resulta no dispêndio de energia. No dia a dia a atividade física pode ser categorizada em desportos ocupacionais, tarefas domésticas ou outras atividades. O exercício é um subconjunto da atividade física que é planeado, estruturado e repetitivo, tendo um objetivo final ou intermédio de melhoria ou manutenção da capacidade física (Caspersen, et al 1985)

1

NORMAL SENTIR

Pequena falta de ar

Fadiga

Transpiração

2

NORMAL SENTIR

Cansaço muscular

Aumento da FC

3

NÃO É NORMAL SENTIR

Dor no peito, palpitações

Vertigens

Nauseas, vômitos

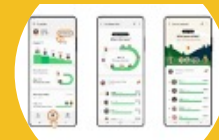


Equipamentos
para
monitorizar
atividade física
Pedometro

Smartwatches



Aplicações de
telemóvel



Benefícios da atividade física

De acordo com o Centro de controlo de doenças e prevenção (<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>)

A atividade física regular é uma das coisas mais importantes para a saúde.

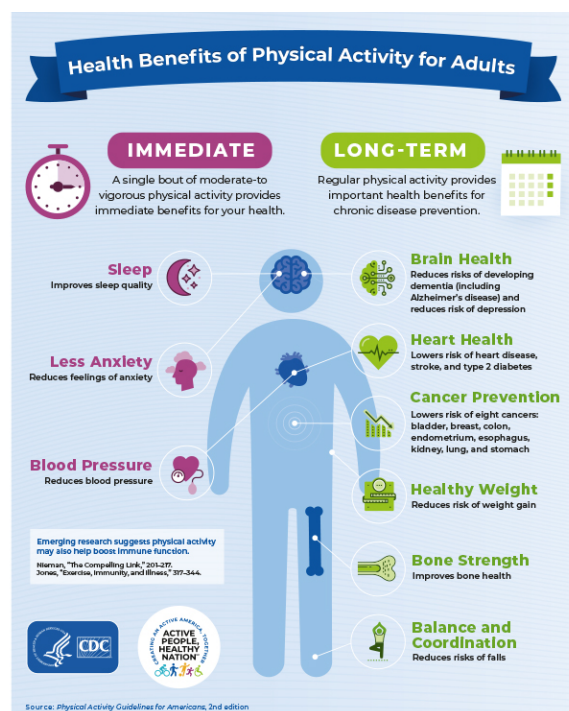
Sendo fisicamente ativo poderá melhorar a saúde mental/cerebral, ajuda a controlar o peso, reduz o risco de doenças, fortalece os ossos e músculos e melhora as capacidades relativas às atividades de vida diária.

Como efeitos imediatos temos a melhoria da qualidade do sono, menos ansiedade e menor pressão arterial!

Efeitos a longo prazo, reduz o risco de desenvolvimento de demência e depressão, melhora a saúde do coração, previne o cancro, reduz o risco de aumento de peso, melhora a saúde óssea assim como o equilíbrio e coordenação.

Medição da Intensidade do exercício

Uma forma de medir a intensidade do exercício aeróbico é percebendo como a atividade afeta o coração e a componente respiratória.



Benefícios da atividade física

Teste de fala: estando a fazer exercício de intensidade moderada consegue falar, mas não cantar.

Estando a fazer exercício de intensidade vigorosa não conseguirá dizer mais do que algumas palavras.

Pode ainda recorrer aos equipamentos que acima mencionamos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985 Mar-Apr;100(2):126-31. PMID: 3920711; PMCID: PMC1424733.