

Atividades para Terceira Idade



Atividade Física para Terceira Idade

Hidroginástica

A hidroginástica é um exercício aeróbico feito em piscinas que tem como objetivo a manutenção profilática da saúde. Melhora a capacidade aeróbica, a resistência cardiorrespiratória, a resistência e a força muscular, a flexibilidade, além de proporcionar um gasto calórico de 260 a 400 kcal por hora dependendo da intensidade em que o praticante realiza os exercícios.

A prática da hidroginástica pode levar a menor impacto nas articulações, menor esforço nos movimentos e sensação de conforto causada pela água. A hidroginástica é indicada como atividade anaeróbica, pura e simples, e também indicada para aqueles que dela realmente precisam incluindo os portadores de problemas de peso, os mais diversos. Atualmente existem muitas variações da hidroginástica, como ritmos, intensidades diferentes e adaptações de outras atividades para a água, como o jump-hidrojump, o spinning-hidrobike ou ciclismo aquático, o triathlon – com o circuito de bicicleta, jump e hidroginástica, entre muitas outras modalidades que podem utilizar a água e seus efeitos sobre o impacto de atividades desportivas.

Com a gradual perda de massa muscular, flexibilidade, força, equilíbrio e massa óssea, o idoso precisa de exercícios físicos capazes de retardar o envelhecimento, contando com cuidados especiais entre atividades práticas e de aprendizado motor.

Aumentando a resistência corporal, as atividades físicas precisam levar em conta fatores de risco e estilos de vida de cada um, considerando garantir melhores avaliações físicas aos idosos.

Entre os principais benefícios, encontramos: Melhora do equilíbrio, aumento da densidade óssea, ajuda no controle de doenças como diabetes, artrite e doenças cardíacas em geral, melhora da ingestão alimentar, diminuição da depressão, fortalecimento dos músculos de pernas e costas, melhora nos reflexos, incremento na flexibilidade, melhora na mobilidade, aumento da velocidade de andar, melhora da sinergia motora e das reações posturais, entre outros.

Os melhores exercícios para idosos constituem principalmente um alongamento adequado, considerando a prevenção de lesões e o ganho de

amplitude dos idosos, sendo priorizados no programa de atividades físicas. Entre as melhores atividades físicas para serem praticadas por pessoas na terceira idade, os mais recomendados são: Dança, aeróbicos de baixo impacto (esteira, bicicleta ergométrica), yoga, pilates, caminhadas, ginástica geral, musculação especializada, entre outros.

Benefícios da atividade física para a terceira idade

Segundo especialistas, os idosos sedentários apresentam percas significativas em quatro importantes áreas: resistência, força, flexibilidade e equilíbrio. A prática regular de atividades físicas para idosos permite não só a manter como também restaurar essas quatro áreas.

Outros benefícios para os idosos que praticam atividades físicas, dentre os quais podemos citar:

Impacto direto sobre problemas pulmonares e no combate a ansiedade;

Como as atividades físicas são capazes de promover a sensação de bem-estar e diminuir as dores, reduz também o consumo de medicamentos;

Desenvolve a força e flexibilidade, reduz o risco de quedas e facilitando os movimentos;

Melhora o condicionamento físico;

Aumenta a autoestima e a confiança do idoso, permitindo diminuir seu isolamento social.

Pilates

Um grande benefício do Pilates para a terceira idade é que ele trabalha o fortalecimento da região do CORE, responsável pelo equilíbrio do corpo, prevenindo quedas e eventuais fraturas. Pilates é ótimo para prevenir doenças ortopédicas e musculares ao mesmo tempo em que trabalha a coordenação motora e o sistema cardiorrespiratório.

Musculação

Apesar de ser amplamente associada a jovens, a musculação é extremamente benéfica para os idosos, pois gera massa óssea, permitindo que os ossos absorvam mais cálcio. Aumenta a força muscular, melhorando a postura e mobilidade de todos os membros.

Natação e hidroginástica

A natação e a hidroginástica são exercícios com baixo impacto nas articulações, permitindo que o sistema cardiorrespiratório e muscular seja trabalhado com segurança para as articulações.

A água alivia a pressão das articulações e coluna, dando uma sensação mais agradável para a atividade.

Pedalar

Apesar de a bicicleta forçar as articulações inferiores, em especial as dos joelhos, este é um exercício extremamente benéfico para que os idosos possam fortalecer os músculos da região inferior.

Melhorar o sistema cardíaco e exige do equilíbrio e coordenação.

Caminhada

A caminhada é extremamente prazerosa. Quando praticada regularmente por um período de tempo superior a 30 minutos, permite a melhoria do sistema cardiovascular sem forçar demais as articulações. E também pode evoluir para uma corrida no futuro.

Esportes

Esportes são ótimos por gerar maior interação entre as pessoas, o que gera em novas amizades, além da competição que torna a atividade mais prazerosa,

porém quase todos os esportes nessa fase deve ser adaptado para que não haja algum grande estresse ou coloque em risco a saúde do idoso.

Outras boas opções de exercícios físicos para a terceira idade são a yoga, a dança, a corrida e os exercícios funcionais. O que realmente importa e não ficar parado.

Talvez essa não seja sua fase ainda, mas algum parente ou amigo pode estar entrando nessa fase, incentivar alguma atividade é essencial.

A população está crescendo no Brasil e no mundo. Com o aumento da expectativa de vida, houve crescimento da população de pessoas de maior idade que estão sentindo a necessidade de seguir um programa adequado de atividades físicas para a manutenção da saúde.

O exercício físico é benéfico em todas as idades, auxiliando sempre na manutenção saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Com o tempo, tem-se uma perda significativa, de todas as capacidades motoras, tais como: Flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, força, além de uma grande perda da massa muscular e óssea resultando assim em um aumento da gordura corporal.

A atividade física na terceira idade entra como um elemento indispensável, para retardar o processo de envelhecimento.

Benefícios dos exercícios para a 3ª idade

Autonomia e bem-estar;

Aumento da massa muscular e óssea;

Redução adiposa;

Estimulo ao metabolismo;

Combate ao processo inflamatório;

Melhora das capacidades funcionais;

Bem-estar físico e psicológico;

Estimula aspectos cognitivos (atenção, memória e percepção);

Redução de doenças...

A atividade física escolhida deverá ser a que lhe de mais prazer e satisfação, e deverá ser incluída em sua rotina diária, e praticada com regularidade, os exercícios devem ser iniciados após uma avaliação médica e deve ser acompanhado por um profissional de educação física.

As atividades deverão ser praticadas com roupas confortáveis, calçados adequados, em academias, clubes, ao ar livre e dentro do limite individual de cada um.

Exemplos de atividade física na 3a idade

Alongamentos

Dança

Aeróbico de baixo impacto (Bike, esteira)

Musculação especializada

Yoga

Pilates

Caminhadas

Atividades Lúdicas e recreativas

Ginástica geral.

Alimentação para Idosos

Mudanças fisiológicas provocadas pelo envelhecimento, faz com que os idosos, tenham alterações em seu estado de nutrição, e aliado ao exercício, faz se necessária uma dieta e nutrição adequada e especifica para esse grupo.

Yoga, Pilates e Tai Chi Chuan

As três atividades são excelentes para terceira idade. Isto porque cada uma delas permite que o idoso evolua conforme seu ritmo.

O que contribui para saúde psicológica da terceira idade, que se sente estimulada a praticar cada vez mais para adquirir novas capacidades.

As práticas melhoram a flexibilidade e o equilíbrio. Também ajudam a aliviar dores, aumentam a concentração e a resistência.

Os exercícios ainda são recomendados por serem relaxantes, reduzindo o estresse e a ansiedade dos idosos.

Musculação

Para fortalecer os músculos e, muitas vezes, recuperar movimentos que foram se perdendo com o passar do tempo, a musculação é uma atividade recomendada nessa fase da vida.

Quem passou dos 65 pode frequentar uma academia ao ar livre e utilizar os equipamentos instalados.

Esses espaços a céu aberto e perto de áreas verdes, permitem ao idoso praticar o exercício no seu ritmo.

É preciso somente verificar as instruções para utilização correta dos equipamentos.

Os mais recomendados são o supino reto, a remada e o agachamento, capazes de trabalhar membros superiores e inferiores.

Caminhada

A atividade é ideal para acelerar o pacato metabolismo dos idosos e auxiliar na queima calórica.

Além disso a caminhada ajuda o sistema circulatório e o respiratório a trabalharem de forma mais eficiente.

Ela também fortalece os músculos, principalmente os das pernas, essenciais para que os idosos se locomovam com mais independência.

No entanto, se o idoso tiver problemas nas articulações, é melhor evitar essa atividade.

A caminhada pode ser leve num terreno plano.

O mais indicado é circular pelo bairro, sempre utilizando o calçado adequado e prestando atenção aos obstáculos pelo caminho.

Hidroginástica

A hidroginástica é uma atividade em que o impacto é ainda mais baixo que a caminhada.

Ela ajuda a fortalecer a musculatura e diminuir a perda de massa óssea, sendo assim altamente recomendada para idosos que possuem problemas ósseos e de articulação.

Já o contato com a água causa vasodilatação nas vias respiratórias, o que diminui a sensação de falta de ar.

Alongamentos

É muito importante alongar-se antes de praticar qualquer atividade física. O alongamento pode ser feito em casa, na academia ou ao ar livre.

Os alongamentos ajudam a prevenir lesões e mesmo uma sequência simples é capaz de trabalhar todo o corpo.

Colocar um pé na frente do outro e se debruçar até o chão alonga a perna e a parte superior das costas, esticar o braço para a lateral e segurar o cotovelo com a outra mão movimentar ombros, sentar-se no chão com as pernas esticadas e tentar alcançar a ponta dos pés permite alongar coxas, panturrilhas e braços, enquanto que soltar o corpo de um lado para o outro delicadamente alivia a tensão de todo o tronco.

É importante se manter em forma e saudável, especialmente quando levamos em consideração que todos nós envelhecemos. Por isso, neste artigo vamos contar quais são os benefícios da atividade física para idosos. Podem ser exercícios leves, já que não é necessária uma atividade específica, nem intensa.

O envelhecimento traz consigo uma redução na funcionalidade dos sistemas cardiovascular e respiratório, além de um enfraquecimento dos sistemas músculo-esquelético e nervoso. A prática da atividade física regular, inclusive na velhice, é essencial para retardar o processo de envelhecimento fisiológico.

Os especialistas em saúde aconselham o exercício regular para pessoas idosas, já que ele traz inúmeros benefícios, incluindo o prolongamento da vida útil. Segundo o Instituto Nacional para o Envelhecimento, o exercício é positivo para pessoas de qualquer idade e pode amenizar os sintomas de muitas doenças crônicas.

Contrariamente à crença popular, a fraqueza e o baixo equilíbrio estão mais vinculados à inatividade do que à idade.

Quando os idosos fazem atividades físicas, seus músculos precisam de mais oxigênio para funcionar.

Para cumprir com essa demanda, o coração precisa realizar um trabalho mais exigente. Os canais pelos quais o sangue passa já não estão mais tão livres, nem são tão funcionais quanto antes. Além disso, sua força para bombear e distribuir o oxigênio já não é mais tão grande.

O envelhecimento é acompanhado de uma diminuição gradual da massa muscular, mais conhecida como sarcopenia. A atividade física é uma excelente maneira de retardar a sarcopenia e melhorar o tônus muscular.

Ao mesmo tempo, ter uma porcentagem elevada de gordura corporal está associado a diversas doenças, incluindo as cardiovasculares e a diabetes. O exercício regular queima a gordura corporal, aumenta a massa muscular e acelera o metabolismo.

A atividade física reduz o risco de desenvolver doenças graves e, na verdade, pode minimizar o impacto negativo de alguns sintomas depois que certas condições já tiverem se desenvolvido.

Por exemplo, o exercício ajuda pessoas com doenças como a demência e a doença de Parkinson, já que contribui para manter o equilíbrio e a coordenação, além de ampliar a independência funcional. Por fim, o próprio exercício é uma fonte de bem-estar para todas as pessoas.

Entre os benefícios da atividade física para idosos, a melhora da saúde mental é um dos mais destacados. Saiba que o exercício é um intensificador natural

do humor, pois o corpo libera endorfinas que fazem as pessoas se sentirem bem.

Por isso, recomenda-se a prática de exercício para idosos que lutam contra os efeitos psicológicos do envelhecimento, pois pode ser uma maneira de proporcionar energia. Como você pode imaginar, a atividade física não traz somente esses benefícios para os idosos. Melhora também o bem-estar emocional, a autoestima e qualidade de vida. Certamente, o esporte cria vínculos sociais e diminui o risco de depressão.

Os médicos recomendam aos idosos realizar 30 minutos de exercício de resistência cardiorrespiratória por dia, com o objetivo de elevar a frequência cardíaca e acelerar a respiração. Caminhar, andar de bicicleta ou nadar são bons exemplos de exercícios aeróbicos de baixo impacto.

O treinamento de força desenvolve os músculos através de movimentos repetitivos. Os idosos podem realizar treinamentos de força com pesos, faixas elásticas ou aparelhos. É claro, adaptando o peso às suas condições.

O alongamento talvez seja a melhor finalização para um treinamento. Esses exercícios estimulam o relaxamento muscular depois de um período de atividade.

Assim, constituem o primeiro passo para a recuperação depois do exercício, a base do treinamento. Podemos dizer que, quando bem realizados, melhoram e mantêm a flexibilidade, evitam lesões e reduzem a dor muscular e a rigidez nos idosos.

Definitivamente, a atividade física regular ajuda a diminuir os efeitos do envelhecimento sobre os músculos e a função cardiorrespiratória, melhorando a qualidade de vida e aumentando a expectativa da mesma em condições saudáveis e de autonomia. Por fim, vale recordar que o ideal é realizar os exercícios sob supervisão de um profissional, evitando cargas muito intensas que podem provocar o efeito contrário ao que se pretende.

Hidroginástica

Considerada um dos exercícios mais completos, a hidroginástica é ideal para todas as idades, principalmente para os idosos. Os exercícios praticados na água são excelentes para quem tem problemas como artrose e desgastes nas articulações, já que ajudam no fortalecimento muscular e ósseo. Além disso, a

atividade é considerada de baixo impacto, reduzindo o desgaste dos joelhos e quadris durante sua realização.

Além de todos os benefícios para o corpo, a hidroginástica promove o bem-estar e a sociabilidade, integrando seus praticantes e proporcionando momentos agradáveis de convivência em grupo.

Pilates

Para o idoso, a prática do pilates é excelente para o fortalecimento muscular. Sem precisar carregar muito peso e aumentar o risco de lesões, as aulas são trabalhadas com o peso do próprio corpo ou com cargas moderadas (como molas e faixas), melhorando a postura e promovendo maior capacidade respiratória. Os músculos fortalecidos previnem lesões e quedas.

Caminhada

A caminhada também é considerada um dos exercícios mais completos e indicados para a terceira idade, já que ajuda a eliminar os quilos extras, além de ajudar na melhora do condicionamento físico e na circulação sanguínea. Os exercícios aeróbicos são excelentes na prevenção de problemas cardiovasculares e podem prevenir infarto e diabetes.

Ela ainda ajuda no fortalecimento dos músculos que trabalham durante a respiração e também na musculatura das coxas e pernas.

Musculação

Quem disse que musculação é um exercício só para jovens que desejam corpos definidos? A musculação pode sim ser realizada pelos idosos, desde que com acompanhamento constante de um profissional de educação física.

O exercício é muito eficaz para garantir o fortalecimento dos músculos de todo o corpo e ainda diminui a sobrecarga nas articulações, ajudando a prevenir doenças articulares como tendinites, além do diabetes, da obesidade e hipertensão.

Alongamento

O alongamento é de extrema importância para todos, inclusive e particularmente para os idosos. Essa atividade previne lesões musculares e ajuda a aquecer os músculos antes da atividade física, e a relaxá-los depois dela.

A realização de exercícios físicos na terceira idade não é somente indicada para prevenir doenças que podem aparecer nessa fase da vida, como também para construir relações sociais e para passar o tempo realizando atividades prazerosas. Cuidar do corpo e da mente é sempre necessário, principalmente nessa etapa da vida, onde aproveitá-la ao máximo é a maior missão.

Pule corda

Pular corda é muito mais que uma brincadeira de criança, faz bem para a sua saúde. O ideal é dar saltos curtos.

Coloque uma música para tocar e dance!

Quando o exercício é algo que nos diverte, fica tudo mais fácil.

Alongue-se e pratique yoga

O alongamento é importante para prevenir lesões e ajudar a reduzir dores nas articulações. Experimente reproduzir alguns movimentos de yoga. A yoga é considerada um exercício físico e ela ainda ajuda a diminuir os níveis de estresse.

Suba escadas

Se você mora em apartamento, não deixe de tentar se exercitar subindo escadas. É uma atividade que traz benefícios para o coração e ainda ajuda a perder gordurinhas.

Baixe aplicativos que estimulam a prática de atividades físicas em casa. É só copiar os exercícios. Além disso, o Youtube está cheio de vídeo-aulas.

Faça agachamentos

Deixe os pés na direção do quadril e se movimente como se estivesse sentando em uma cadeira. A repetição é que leva perfeição.

Faça flexão

Deite de barriga para baixo, deixe as mãos na direção dos ombros e os pés na direção do quadril. Estenda os braços e depois desça devagar.

Planejamento

Para viabilizar tudo isso, é preciso organização e planejamento. Primeiramente, não se comprometa com metas mirabolantes e impossíveis de serem cumpridas – elas só servem para te desestimular. Comece pensando pequeno, descubra suas habilidades e seus limites.

E não se esqueça de colocar o momento de atividade física na sua agenda! Acredite: Se você for deixar a ginástica só para o dia que você tiver tempo, você não vai ter tempo nunca.

Pausas

Anote também os períodos de descanso. Assim, as coisas não se confundem e você cria o espaço adequado para cada uma delas.

Práticas de pouco impacto são as mais indicadas para quem está acima dos 60 anos. Caminhadas, atividades na água, alongamento, dança e musculação são atividades que desenvolvem flexibilidade, equilíbrio e força muscular, e que são de fácil realização para não causar lesões.

Aos interessados em vencer o sedentarismo, o importante é saber que nunca é tarde para iniciar os exercícios de forma regular. Manter-se ativo na terceira idade diminui o risco de depressão, doenças do coração, osteoporose, diabetes

e alguns tipos de câncer. Se exercitar também é uma oportunidade de ampliar os vínculos sociais e fazer amizades.

Atividades na água

As atividades aquáticas, como natação e hidroginástica, permitem a realização de movimentos sem impactar articulações e tendões. “A hidroginástica é bastante popular por ser uma atividade segura. Existem potenciais benefícios tanto na capacidade aeróbica como na força muscular e flexibilidade, dependendo do treino”

Além dos efeitos musculares, as atividades na água são benéficas para o sistema respiratório e cardiovascular, ajudando na recuperação de enfermidades. Também ajudam a aliviar o estresse e dão maior disposição para enfrentar as atividades do dia a dia.

Os alongamentos são recomendados para melhorar a flexibilidade, com benefícios na funcionalidade, equilíbrio e controle de dores de origem muscular. Em geral são associados a outros tipos de exercícios, ao final do treino

Para montar um plano de atividades específico, é imprescindível entender o que de fato faz parte da história e dos interesses dos idosos. Isso pode garantir sua participação na realização das atividades. Para isso é importante considerar:

Real condição do idoso realizar a atividade oferecida.

Ex: se for pedir para o idoso escrever uma lista de compras, ou um recado, ter certo que ele consiga escrever.

Identificar interesse em fazer a atividade. Não forçar o idosos a fazer determinadas atividades, especialmente quando estas não fazem e não fizeram parte da sua história.

Ex: assistir a filmes, lavar a louça, cozinhar, etc.

Adequar atividades para o melhor desenvolvimento e participação. Exemplo: Se for pedir para o idoso molhar as plantas, escolher plantas que estejam em uma altura acessível e que se molhar o chão não haja risco de escorregar.

Favorecer um ritmo de participação na atividade. Evitar que as atividades sejam esporádicas e sem continuidade. Garantir que sejam diárias, ou semanais de acordo com a prática proposta. Por exemplo, aula de pintura às 5as feiras.

Escolher atividades simples e que permitam a presença do idoso, no ambiente em que o cuidador ou familiar está. Por exemplo, se estiver cozinhando, permita que o idoso lave as saladas, prove os sabores, nomeie os alimentos, entre outras.

Focar nas habilidades que o idoso ainda apresenta preservadas e investir para a manutenção dessas atividades. Exemplo: se o idoso consegue ler e escrever, podemos favorecer atividades diárias de leitura. Pode-se reservar um momento do dia para o idoso ler as notícias do dia.

Caminhar

Um passeio no seu bairro, no shopping, ao longo da praia ou em torno de seu parque favorito é uma ótima maneira de começar o dia.

Pedalar

Pegar a sua bike e ir ao parque e pedalar de conformidade com aquilo que seu corpo determinar, lhe fará muito bem e te deixará fisicamente bem.

Sempre fale com seu médico sobre esta atividade.

Nadar

Seja nadando voltas vigorosas ou apenas ficando na piscina de “cachorrinho”, a água pode fornecer um exercício rigoroso e benéfico para os idosos.

Algumas ideias incluem:

Costura/bordado;

Artes e artesanato;

Fotografia;

Cozinha gourmet.

Música

Música alimenta o cérebro. Um estudo por Brenda Hanna-Pladdy, PhD, e Alicia MacKay, PhD, descobriu que os idosos que tocam instrumentos musicais têm

melhor desempenho em testes cognitivos do que aqueles que não tocam um instrumento.

Se você sempre quis aprender a tocar trompete, saxofone ou guitarra, vá à loja de música local e pergunte sobre aulas particulares para iniciantes idosos.

Leitura e escrita

Trabalhe em seu livro de memórias ou aprenda a escrever poesia.

Livros em sua biblioteca ou livraria local vão te ensinar o básico e te mostrar como começar.

Tente escrever os seus pensamentos e memórias em um diário, pois fazê-lo é a terapia emocional grande.

Quem sabe você pode até descobrir um talento escondido para a escrita.

Atividades que enriquecem o espírito

Os seres humanos são animais sociais. Embora existam certamente atividades de enriquecimento de espírito que você pode fazer sozinho, incluindo meditação, atividades em grupo são, de longe, mais satisfatórias para a maioria das pessoas.

Envolvimento na igreja ou em organizações cívicas ou simplesmente tempo gasto com a família e os amigos são todas atividades espirituais enriquecedoras que você pode e deve fazer.

Relaxando

Não é necessário, ou mesmo desejável, ser e estar ativo o tempo todo.

Você pode definir o seu horário e fazer o que quiser.

Defina um tempo do seu dia para sentar e relaxar.

Afinal de contas, você tem trabalhado duro.

Tire um tempo para si mesmo e desfrute da calma do dia.

Atividade física

A corrida é uma ótima atividade física.

Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso. Exemplos:, passear com o cachorro, dançar, entre outros.

Podemos acrescentar que é também qualquer esforço muscular pré determinado, destinado a executar uma tarefa, seja ela um "pisca dos olhos", um deslocamento dos pés, e até um movimento complexo de finta em alguma competição esportiva.

Recomendações de atividade física

A Organização Mundial de Saúde (OMS) (2010), apresenta diferentes recomendações para a prática de atividade física, de acordo com cada faixa etária.

- Para as crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos as recomendações passam por, pelo menos, 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa. A maioria desta atividade deverá ser aeróbia, no entanto, pelo menos 3 vezes por semana, deverão ser realizados exercícios que fortaleçam o músculo e o osso.

- As pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos devem realizar, pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbia a uma intensidade moderada ou 75 minutos de atividade aeróbia a uma intensidade vigorosa.

As atividades aeróbias deverão ser realizadas em períodos mínimos de 10 minutos. Exercícios de fortalecimento muscular devem ser realizados pelo menos 2 vezes por semana.

Entende-se por atividade física toda atividade ou exercício que tenha como consequência o gasto de energia e que coloque em movimento uma série de movimentos corporais, psíquicos e emocionais na pessoa que realiza. A atividade física pode ser realizada de maneira planejada e organizada ou de modo espontâneo ou involuntário, embora em ambos os casos sejam similares.

Normalmente, atividade física é uma capacidade de todos os seres vivos que se movimentam: animais e seres humanos. Entretanto, no caso das pessoas, a atividade física pode ser pensada e propriamente organizada a fim de obter resultados específicos, por exemplo, baixar de peso pelo fato de haver um sobrepeso evidente, ou então, pela clara intenção de proporcionar saúde ao organismo pelos benefícios de sua prática.

A atividade física praticada pelo ser humano se popularizou muito nas últimas décadas como uma forma direta de bem-estar físico, psíquico e emocional, uma vez que é considerada um exercício de destreza que permite eliminar toxinas e despertar componentes químicos que tem a ver com a satisfação pessoal.

Esta popularidade fica claramente exposta na grande quantidade de espaços dedicados a sua prática, como nas academias e ainda em lugares públicos como praças e parques. Desta maneira se completam duas atividades altamente saudáveis: o ar livre e a ginástica.

A atividade física pode ser exercida ou realizada de diversas maneiras. Quando é involuntária ou não planejada, a atividade física é considerada um exercício básico como caminhar, realizar tarefas domésticas e outras atividades que envolvem o movimento do corpo.

A atividade física planejada é também muito variada, podendo ser encontrado inúmeros tipos de exercícios que são pensados para diferentes tipos de públicos e necessidades, assim como para obter diversos tipos de resultados.

A atividade física traz muitos benefícios com já destacamos, tais como melhora da saúde em termos corporais (melhora a circulação, permite perder gordura, ativa o metabolismo, dá força aos músculos), mas também em termos emocionais e psíquicos, pois permite o desestresse do organismo, renovar as energias e desgastar toda a força que há de sobra e que às vezes quando não sai corretamente do organismo pode ser traduzida em quadros de ansiedade que afetam nossa qualidade de vida.

Atividade física consiste em qualquer tipo de movimento corporal que resulte no gasto de energia acima daquele considerado padrão quando o corpo está em repouso.

As atividades físicas são importantes para evitar que a pessoa seja sedentária, influenciando na obtenção de uma boa qualidade de vida e saúde. Manter um nível adequado de movimentação corporal ajuda principalmente a evitar prováveis problemas cardíacos e derrame cerebral.

Sedentarismo

Sedentarismo é a falta ou a diminuição de atividade física regular. Pode ser definido como prática de atividade física leve semanal inferior a 150 minutos, embora não esteja necessariamente associado à falta de atividade esportiva.

O sedentarismo refere-se apenas à realização de atividades que não aumentam consideravelmente o gasto energético acima do nível de repouso, como dormir ou permanecer sentado em frente ao computador, por exemplo.

Uma pessoa que tem atividades físicas regulares como limpar a casa, caminhar para o trabalho, ou realiza funções profissionais que requerem esforço físico, não é classificado como sedentário.

Para não ser considerado sedentário, o indivíduo precisa realizar atividades físicas de intensidade moderada, pelo menos 5 vezes por semana durante 30 minutos, ou atividades físicas de intensidade vigorosa, pelo menos 3 vezes por semana, durante 20 minutos.

Atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que gera um gasto energético.

Já o conceito de exercício físico é definido como uma atividade física organizada, planejada, estruturada e repetida que tem o objetivo de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

Por sua vez, aptidão física são características que, em níveis adequados, possibilitam maior energia para o trabalho e o lazer, proporcionando paralelamente menor risco de desenvolvimento de doenças ligadas ao sedentarismo.