**Benefícios da Atividade Física - Ponto de Vista
Atividade Física X Promoção da Saúde**

|  |  |
| --- | --- |
| **http://www.saudeemmovimento.com.br/profissionais/pesquisa/fisiologia_do_exercicio/imagens/montagem_esporte_1.jpg** | ***Professor:Fausto Arantes Porto - CREF 1387 - DFGraduado pela UCB - DFPós-graduação em Fisiologia do Exercício - Gama FilhoConselheiro do CREF - 7 DFSócio Proprietário do*** [***Saúde em Movimento***](http://www.saudeemmovimento.com.br/)***Autor do Livro - Como montar um centro de treinamento personalizado - SEBRAEAvaliador Físico - Academia Malhart*** |

*"****Toda parte do corpo se tornará sadia, bem desenvolvida e com envelhecimento lento se exercitadas; no entanto, se não forem exercitadas, tais partes se tornarão suscetíveis a doenças, deficientes no crescimento e envelhecerão precocemente.****"* **Hipócrates**

Ao longo da história a atividade física sempre esteve presente na rotina da humanidade sempre associado a um estilo de época, a caça dos homens das cavernas para a sobrevivência, os Gregos e suas práticas desportivas na busca de um corpo perfeito ou de cunho militar como o exemplo na formação das legiões romanas com suas longas marcha e treinos, mas essa relação entre a atividade física e o homem em sua rotina diária parece ter diminuído gradativamente ao longo de nossa evolução.

E a medida em que as ciências e seus inventos facilitavam nossos afazeres, o progresso trouxe uma situação um tanto dúbia, de um lado temos a redução da mortalidade por doenças infecto contagiosas e o aumento da longevidade do outro o aumento de doenças crônico degenerativas e a perda da qualidade de vida, porque o fato de viver mais não indica viver melhor, destacando a importância e a necessidade de hábitos como o cuidado com a dieta, pratica de atividade física regular, e evitar substâncias e atividades que possam acelerar a degradação do corpo humano.

Se a tecnologia e o progresso trouxeram facilidades, isso é inquestionável, mas junto incrementaram as doenças silenciosas formando uma epidemia que se estabele-se sem maiores sintomas em suas primeiras fases e vão gradativamente se desenvolvendo ao longo dos anos, identificadas como Doenças crômicos degenerativas, que tem sua origem em uma série de fatores como a predisposição genética, influência do meio externo e hábitos de vida e nesse último o nosso destaque ao grau de atividade física praticado.

Mas apesar desse formula milagrosa que é a atividade física estar presente em quase todos os meios de comunicação, cada vez mais a população apresenta problemas relacionados com a falta de exercícios, a desculpa mais freqüente é a falta de tempo ou falta de condições para prática que é agravada pela economia de movimentos em nossa rotina, como a comodidades do controle remoto, telefone celular, elevadores e escadas rolantes sem falar nas horas diárias dedicadas a televisão ou ao computador e infelizmente parece ser um fenômeno de dimensões mundial, pois uma das doenças associadas a falta de exercícios como a obesidade tem prevalência em quase todo planeta.

Como o avanço dessas epidemias silenciosas até o conceito de saúde teve de ser revisto e as instituições de saúde pública governamentais e não governamentais ressaltam a importância dos conceitos como promoção e prevenção na saúde com um destaque em hábitos mais saudáveis ao logo de toda vida e essas iniciativas foram divididas em duas frentes, uma de âmbito macro com o destaque em papel de políticas públicas (combate a poluição, preocupação com o meio ambiente) e outra com a necessidade do compromisso pessoal com a manutenção da própria saúde.

Para ressaltar o papel da atividade física basta comparar um pessoa ativa fisicamente de 60 anos com um inativo de mesma idade, quando comparados a diferença em ternos de índices fisiológicos são consideráveis as marcas, mas o que reflete em termos de qualidade de vida é que o ativo provavelmente terá maior mobilidade, automonia e manutenção de valências físicas como força muscular, flexibilidade e capacidade aeróbia, tão importantes em sua vida diária.

Mas por que toda essa preocupação com o grau de condicionamento físico da população mundial ? porque estudos longitudinais apontam para a relação direta e favorável entre o nível de aptidão física, o grau de atividade física praticada e a saúde, conforme o quadro abaixo demonstra quais as doenças que podem ser evitadas ou minimizadas com o ato de exercitar-se regularmente :

|  |  |
| --- | --- |
| **Doenças aterosclerótica coronariana** | **Diabetes melito tipo II** |
| **Hipertensão arterial sistêmica** | **Osteoporose e osteoartrose** |
| **Acidente vascular encefálico -AVC** | **Obesidade** |
| **Doenças vascular periférica** | **Ansiedade e depressão** |
| **Câncer de cólon, mama, próstata e pulmão** |
| **Fonte: Consenso da Sociedade Brasileira de Medicina Desportiva - 1999** |

E perante uma revisão das principais orientações quanto a prescrição da atividade física para a promoção da saúde se destacam:

**Tipo de atividade praticada:**

Escolha desse quesito passa pela interpretação do estado de saúde, nível de condicionamento físico, objetivos perante a prática das modalidades e afinidades pessoais, com a união desses fatores aumenta a possibilidade de permanência ao estilo de vida ativo.

Seria interessante incluir a variabilidade na escolha (praticar mais de um tipo de atividade), outro ponto seria a necessidade de associar o trabalho aeróbico, com o trabalho de força ou localizado e o trabalho de flexibilidade formando um programa completo em ternos de promoção da saúde.

Mas o que deve ser ressaltado é o investimento continuo no futuro onde as pessoas devem buscar formas de se tornarem mais ativas em suas rotinas diárias, subir escadas, sair para dançar, praticar atividades como jardinagem, lavar o carro, passear no parque, **a** **palavra de ordem é movimento**.

**Freqüência semanal de prática** - quanto a esse item existe uma relação direta com a intensidade do esforço, não se deve exercitar menos de 3 vezes por semana com o risco de não haver benefícios fisiológicos e cargas de trabalho muito intensas necessitam de repouso para regeneração após o esforço, mas para iniciantes e cargas de trabalho leves a moderadas a **recomendação é para a prática na maioria dos dias da semana.**

**Duração da sessão** - aqui esta a grande novidade quanto a prescrição da atividades, antes era apenas recomendado atividades realizadas de forma continuas, nas pesquisas recentes apontam para benefícios de um novo conceito, a acumulação de cargas de trabalho em um mesmo dia, **a indicação e para um mínimo de 30 minutos por dia, que podem ser realizados de forma continua ou acumulada em duas sessões de 15 minutos ou três de 10 minutos,** o que facilita a adesão e prática de pessoas com pouca disponibilidade de tempo ou iniciante na prática de atividades físicas regulares.

**Intensidade das atividades -** esse é o grande problema a ser equacionado, porque sua definição passa pela individualidade biológica onde cargas muito leves não trazem benefícios e cargas muito pesadas podem ser prejudiciais, mas **se o objetivo é a promoção da saúde os estudos apontam como limiar mínimo de proteção cargas de leves a moderadas** e recomendam a importância da regularidade e continuidade do trabalho, porque com a adesão ao um estilo mais ativo, geralmente existe um progressão natural da intensidade do trabalho.