**Benefícios da Atividade Física - Em sua vida diária**

**"ATIVIDADE FÍSICA É UM DIREITO DE TODOS E UMA NECESSIDADE BÁSICA" (UNESCO).**

O ser humano, na sua preocupação com o corpo, tem de estar alerta para o fato de que saúde e longevidade devem vir acompanhadas de qualidade de vida, tanto no presente como no futuro.  
  
A atividade física é uma aliada imprescindível para alcançar uma boa forma física e sua prática deve ser desenvolvida de uma forma prazerosa e contínua ao longo de toda a vida.  
  
A preocupação de promover e manter a saúde deve ser ressaltada para a população mundial, que, cada vez mais, necessita, em sua rotina diária, da prática de exercícios físicos regulares para combater os efeitos nocivos da vida sedentária.   
  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/2setas.gif**O que é Atividade Física?**  
  
**"A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso"** *(CASPERSEN et alii,1985).*  
  
**Vale tudo:** andar, dançar, correr, pedalar, passear com o cachorro, fazer compras a pé, subir e descer escadas, fazer jardinagem, enfim, levar uma vida mais ativa.   
  
Em outras palavras, não são necessários níveis altos de prática física, horas intermináveis de exercícios ou dor e sofrimento. Para aproveitar as vantagens da atividade física, é suficiente aumentar o grau de integração da vida diária à atividade física, combatendo o sedentarismo e seus riscos para a vida humana.

**COLOQUE SUA VIDA NO RITMO CERTO !!!  
  
  
Benefícios da atividade física:**

http://www.saudeemmovimento.com.br/images/2setas.gif**Na aparência:**  
  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifMelhora seu visual  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifMelhora sua postura  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifOs músculos ficam mais eficientes e com melhor tônus  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifCombate o excesso de peso e o acúmulo de gordura   
  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/2setas.gif**No trabalho:**  
  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifAumenta a produtividade   
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifMenor propensão às doenças  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifMelhor índice de freqüência no trabalho   
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifCombate o estresse e a indisposição   
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifMelhora sua capacidade para esforços físicos   
  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/2setas.gif**No dia a dia:**  
  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifMaior disposição para as tarefas cotidianas   
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifO coração trabalha de forma mais segura e eficiente   
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifAumenta seu fôlego   
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifMelhor elasticidade e flexibilidade do corpo   
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifMelhora sua auto-estima   
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifVocê se alimenta e dorme melhor   
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifVive melhor e com mais qualidade   
  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/2setas.gif**Na saúde:**  
  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifAumenta a qualidade e a expectativa de vida  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifMelhora seu sistema imunológico  
Previne e reduz os efeitos de doenças como:   
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifCardiopatias  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifEstresse  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifObesidade  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifOsteoporose  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifHipertensão arterial  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifDeficiências respiratórias  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifProblemas circulatórios  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifDiabetes  
http://www.saudeemmovimento.com.br/images/seta.gifAs alterações das taxas de colesterol (lipídicas)

**Fonte: Professor Fausto Arantes Porto**