**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.

**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:**

**Na aparência:**

Melhora seu visual
Melhora sua postura
Os músculos ficam mais eficientes e com melhor tônus
Combate o excesso de peso e o acúmulo de gordura

**No trabalho:**

Aumenta a produtividade
Menor propensão às doenças
Melhor índice de freqüência no trabalho
Combate o estresse e a indisposição
Melhora sua capacidade para esforços físicos

**No dia a dia:**

Maior disposição para as tarefas cotidianas
O coração trabalha de forma mais segura e eficiente
Aumenta seu fôlego
Melhor elasticidade e flexibilidade do corpo
Melhora sua auto-estima
Você se alimenta e dorme melhor
Vive melhor e com mais qualidade

**Na saúde:**

Aumenta a qualidade e a expectativa de vida
Melhora seu sistema imunológico
Previne e reduz os efeitos de doenças como:
Cardiopatias
Estresse
Obesidade
Osteoporose
Hipertensão arterial
Deficiências respiratórias
Problemas circulatórios
Diabetes
As alterações das taxas de colesterol (lipídicas)

**Fonte: Professor Fausto Arantes Porto**