

Benefícios do Exercício Físico

A prática regular de exercício físico é uma das bases para um estilo de vida saudável, contribuindo para a prevenção e tratamento de doenças.

- ↑ a densidade óssea - ↓ o risco de osteoporose
- ↓ a inflamação
- Ajuda a controlar os valores da Tensão Arterial
- Melhora o controlo do açúcar no sangue
- ↓ as gorduras
- ↓ o risco de doenças cardiovasculares
- ↓ o risco de desenvolver cancro do intestino
- Ajuda no controlo do peso
- ↓ o stress, a ansiedade e a depressão
- Melhora função cognitiva

Quais as recomendações?

Atividade aeróbica (caminhada, natação, hidroginástica)
150 minutos/semana de intensidade moderada
ou
75 minutos/semana de intensidade vigorosa
A atividade aeróbia deve ser intercalada com resistência muscular



→ Os equivalentes metabólicos (METs) permitem descrever de forma padronizada a intensidade absoluta de uma variedade de exercícios físicos.

Ligeira (<3 ET's)	Moderada (3-6MET's)	Vigorosa (≥6MET's)
Caminhar em casa/ emprego = 2	Caminhar a 5km/h = 3	Caminhar a 7.2km/h = 6.3
Sentar/trabalhar com- putador = 1.5	Limpezas domésticas/ lavar carro = 3	Caminhar em terrenos íngremes com cargas = 7.5 – 9
Fazer cama/ cozinhar = 2 – 2.25	Varrer/aspirar o chão = 3	Jogging a 8 km/h = 8
Jogar dardos = 2.25	Transportar/empilhar lenha = 5.5	Transportar cargas pe- sadas = 7.5
Pescar = 2.25	Carpintaria geral = 3.5	Andar de bicicleta a 20km/h = 8.0 e a 25km/h = 10
Tocar a maioria dos instrumentos	Golf = 4.3	Jogo de futebol entre amigos = 7 e de alta competição = 10

Outros hábitos para um estilo de vida saudável...

Não fumar

Alimentação equilibrada

Elevada ingestão de água

Boa higiene do sono

GENEF Grupo de Estudos de Nutrição
e Exercício Físico da APMGF

Para mais informações: www.apmgf.pt