ATIVIDADE FÍSICA

Por: JAQUELINE TEIXEIRA

ATIVIDADE FÍSICA

POR: BRITO, JAQUELINE TEIXEIRA DE
PÁGS. 11, 2013.
FEIRA DE SANTANA, BAHIA
OUTUBRO DE 2013

SUMÁRIO

1..... 10 Coisas que você precisa saber sobre atividade física.
2..... Benefícios gerais da atividade física.
3..... Benefícios da atividade física na adolescência.
4..... Benefícios da atividade física na terceira idade.
5..... Benefícios gerais da atividae física na gravidez.
6..... Referêcias.

Nome: Jaqueline Teixeira de Brito
Naturalidade: Feira de Santana- Bahia.
Ocupação: Estudante

10 Coisas que você precisa saber sobre atividade física.

Conheça os benefícios da realização de exercícios . Lembrando que o sedentarismo é uma das causas de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis.

Confira então, as 10 coisas que você precisa saber sobre atividade física:

1. A prática de exercícios, de intensidade moderada, durante meia hora por dia é suficiente para que o cidadão deixe de ser sedentário. Estes trinta minutos podem ser contínuos ou divididos em três períodos de 10 minutos cada.
2. Quando se fala em exercícios, o mais importante é que você pratique

Caso contrário, são muitas as chances de interrupções.

3. Pequenas modificações no hábito diário- como subir escadas, saltar do ônibus um ponto anres, passear com cachorro, varrer, cuidar do jardim, lavar o carro, etc.- podem ajudá-lo a movimentar mais e servir como um estímulo para o início de uma atividade física diária.

4. Os efeitos benéficos da atividade física ocorrem para as pessoas que se exercitam com regularidade. Aqueles com IMC entre 25e 30(sobrepeso), nestas condições, podem ter um risco menor de desenvolver diabetes e outras doenças metabólicas do que os sedentários.

5. De acordo com o United States Departament of Health and Human Services, é importante que os adultos pratiquem duas horas de atividades anaeróbicas(musculação localizada), por semana, além dos 30 minutos de caminhada intensa por dia. Nos casos de pessoas com diabetes, hipertensão, obesidade, e pessoas com problemas no é preciso ter um cuidado especial na escolha dos exercícios a praticar. Nestes casos, é imprescindível o acompanhamento de um profissional.

6. Um minuto de atividade física intensa é compatível com dois minutos de atividade moderada. Caminhada em ritmo acelerado, hidroginástica, passeio de bicicleta e jogo de tênis em dupla são alguns dos exemplos para a atividade moderada. Já a corrida, a natação, o basquete e a corrida de bicicleta são consideradas intensas.

7. Durante a prática de um exercício físico é possível que haja uma redução na taxa de glicose da pessoa. O indicado, principalmente para pessoas com diabetes, é que carreguem consigo algum tipo de crboidrato de rápida absorção.

8. As atividades físicas melhoram a sensação de bem-estar, diminuem a ansiedade e a probabilidade de depressão, por liberarem a serotonina(Hormônio conhecido como "molécula da felicidade").

9. Dentre os benefícios da prática de exercícios estão: a diminuiçõ do apetite, a melhora do humor, a perda de gordura(emagrecimento), o enrijecimento dos músculos, a melhora da imunidade e o retardo do envelhecimento.

10. Até o ano de 2010, o objetivo do Ministério da Saúde era reduzir de 29% para 24% o percentual da sedentária. Para isso, criou a campanha "Eu sou do time que se movimenta pela saúde". Que tal aproveitar a campanha nacional e iniciar a sua atividade?

Benefícios gerais da atividade física.

Os benefícios gerais da atividade física são:

*Emagrecer, combatendo a obsedidade;
* Melhorar a circulação sanguínea;
* Aumentar o metabolismo;
* Fortalecer o sistema imune;
* Aumentar a resistência dos ossos, prevenindo a osteoporose;
* Melhorar a coodernação dos movimentos e do equilíbrio;
* Aumentar a boa disposição e o bom humor;
* Diminuir o estresse, risco de ansiedade e depressão;
* Promover uma maoir interação social;
* Melhorar a imagem corporal, e a auto estima;
* Melhora a capacidade de aprendizagem.

Benefícios da atividade física na adolescência.

Os benefícios da atividade física na adolescência são:

* Combater o excesso de peso;
* Melhorar a auto estima;
* Diminuir a depressão;
* Melhorar o desempenho escolar;
* Diminuir o estresse e o cansaço;
* Melhorar a postura;
* Melhorar a aparência da pele.

Se o adolescente gozar de boa saúde física e mental, ele poderá realizar qualquer atividade física, à livre escolha, pois nesta faixa etária se tem mais força, boa disposição e o risco de doenças é muito reduzido.

Benefícios da atividade física na terceira idade.

Os benefícios da atividade física na terceira idade incluem:

* Melhorar o equilíbrio, diminuindo o risco de quedas e, consequentemente, de ossos quebrados;
* Diminuir a perda de massa óssea, tornando os ossos mais

* Diminuir a pressão arterial;
* Melhorar a digestão dos alimentos;
* Melhorar a diabetes, por aumentar a resistência à insulina;
* Melhorar o andar, devido ao fortalecimentodos músculos e aumento da flexibilidade;
* Diminuir a depressão, devido à interação social,e liberação das endorfinas.
*Melhorar a auto estima;
* Diminuir as varizes e as doenças cardiovasculares;
* Melhorar a capacidade de reflexo;
* Melhora a postura corporal;
* Melhorar a respiração e a circulação sanguiínea;
* Diminuir o risco de infecções respiratórias;
* Aumentar a capacidade respiratória;
* Diminuir o inchaço das pernas;
* Diminuir a dor nas costas.

Mas, para conseguir alcançar todos estes benefícios, o indivíduo deve realizar a atividade física que mais gosta, no mínimo 3 vezes por semana, sempre acompanhado de um educador físico e sob orientação médica.

Beneficios da atividade física na gravidez.

Os beneficios da atividade física na gravidez são:

* Melhorar a capacidade respiratória, diminuindo a falta de ar;
* Diminuir o inchaço das pernas e pés;
*Melhorar a capacidade

* Combater o excesso de peso;
* Melhorar a flexibilidade;
* Aumentar a força muscular;
* Diminuir a pressão arterial;
* Diminuir o colesterol alto;
* Diminuir a dor nas costas;
* Baixar os níveis de glicose no sangue;
* Aumentar a circulação sanguínea de modo para o bebê, que recebe mais oxigênio.

As atividades físicas mais indicadas para a gravidez são: caminhada, hidroginástica, natação leve e alongamentos, pois são exercícios de baixo impacto, que não irão prejudicar o bebê em nada.
O melhor horário para praticara atividade física é pela manhã, pois assim o metabolismo fica mais acelerado e fica mais fácil emagrecer, além de dar mais disposição para enfrentar o dia a dia. Mas, para conseguir alcançar todos os beneficios da atividade física, é preciso praticar os exercícios com regularidade.

Referências:

Fonte:
http//www.endocrino.org.br/10-topicos-que-voce-precisa-saber-sobre-atividade-fisica/.

Fonte:
http://www.tuasaude.com/beneficios-da-atividade-fisica/