

O QUE É A ATIVIDADE FÍSICA?

“Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia.

Uma prática fundamental para melhorar a saúde física e mental das pessoas e que deve ser praticada por todos e em qualquer idade”.

Apresenta vários benefícios:

- Melhorar a função cardiorrespiratória;
- Redução nos fatores de risco de doenças cardiovasculares;
- Decréscimo da mortalidade e morbilidade;
- Diminuição da ansiedade e da depressão;
- Aumento das sensações de bem estar psicológico;
- Aumento da produtividade no trabalho e nas atividades de lazer e desportivas;
- Melhoria da atividade cognitiva;
- Aumento da capacidade funcional, da independência, da autonomia e redução do risco de queda em idosos.



Todos os dias devemos praticar atividade física e podemos fazê-lo de forma muito simples.

EXPERIMENTE...

- Deixar o carro um pouco mais longe e caminhar até ao destino;
- Usar mais frequentemente as escadas do que os elevadores.

NUNCA É TARDE DE MAIS!



Programa Nacional de Marcha e Corrida

Programa que proporciona um conjunto de centros de marcha e corrida espalhados pelo território nacional.

+ de 70 centros ativos

COM QUE OBJETIVOS?

1. A promoção e o incentivo à prática da marcha e da corrida na população portuguesa é a principal missão deste projeto.
2. Reforço da importância que a marcha e a corrida podem ter na promoção da saúde.

Técnicos qualificados proporcionam uma prática
Orientada, Segura e Regular de
marcha e corrida.

SAIBA TUDO EM:
www.marchaecorrida.pt

“A prática regular de atividade física permite-nos retirar benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Uma pequena mudança nos nossos hábitos de vida provocam uma grande melhoria na saúde e na qualidade de vida . Do ponto de vista musculoesquelético, **auxilia na melhoria da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações.**

No campo da saúde mental, a prática de regular de atividade física ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao nosso sistema nervoso, melhora e ajuda na capacidade de **lidar com problemas e com o stress.** A atividade física auxilia também na **recuperação da autoestima, redução da ansiedade e no tratamento da depressão.**

Quanto maior o gasto de energia, em atividades físicas habituais, maiores serão os benefícios para a saúde.

O PNMC tem um papel importante na medida em que todos aqueles que querem iniciar uma atividade física, poderão fazer com **acompanhamento profissional e qualificado**, nomeadamente profissionais de educação física. Na minha opinião todas as atividades físicas devem consistir em **exercícios bem planeados e bem estruturados de acordo com a população alvo.** Eles conferem benefícios aos praticantes e **têm seus riscos minimizados através de orientação e controlo adequados.** Os exercícios regulares aumentam a longevidade, melhoram o nível de energia, a disposição e a saúde de um modo geral. Afetam de maneira positiva o desempenho intelectual, o raciocínio, a velocidade de reação, o convívio social. O que isso quer dizer? Há uma melhora significativa da nossa qualidade de vida!

Se ainda tem dúvidas, venha conhecer o centro do Jamor e colocar essas rodas no ar para uma vida saudável e cheio de energias para os desafios do nosso quotidiano”.

Sandra Teixeira, Técnica do Centro Desportivo Nacional do Jamor e atleta do Sporting CP.





“Eu sendo ainda jovem, já conto com uma década como praticante desportivo. Passado estes anos aprendi que certos aspetos, além do treino intensivo, são muitos importantes, no qual, ajudaram chegar à alta competição.

Praticar exercício físico, como a corrida ou caminhada, requer que tenhamos alguns cuidados, que são fundamentais para haja evolução do treino e para que o exercício em si, será benéfico para a nossa saúde e bem-estar.

Alguns aspetos importantes que teremos de ter em conta quando se pratica a corrida ou caminhada são:

- 1. Ter uma alimentação equilibrada, isto é, tentar respeitar a roda dos alimentos, onde se tem uma alimentação variada, mas com percentagens maiores de hidratos, legumes e fruta.*
- 2. A hidratação é muito importante. Beber água antes, durante e após o exercício é fundamental.*
- 3. Ter hábitos de sono regulares. Dormir é o melhor remédio para recuperar do exercício intensivo. Rotinas de sono de 7h – 9h ajuda não só na recuperação, mas também no bem-estar e no estado de espírito.*
- 4. A recuperação do exercício através de alongamentos, massagem, crioterapia, etc.*
- 5. Uso de material desportivo adequado, nomeadamente sapatilhas adequadas ao tipo de pé ou tipo de passada.*
- 6. Não ter comportamentos de risco. Não correr em horas de demasiado calor; saber ouvir o nosso corpo e perceber quando tem-se de descansar; em caso de lesão, onde existe uma dor permanente durante exercício, é preferível de parar e consultar um fisioterapeuta ou médico; Etc. Estes são alguns exemplos de comportamento de risco que poderá levar à lesão e consequência desmotivação para a prática do exercício físico”.*

Estes são alguns conselhos que na minha opinião são essências para um praticante desportivo, desde do iniciante ao campeão olímpico de uma modalidade”.

Samuel Barata, 26
Atleta do Sport.Lisboa e Benfica



“Atividade física, é uma necessidade básica tal como a necessidade de nos alimentarmos, de descansarmos. Sem atividade, todo o nosso corpo (e a mente também) perde capacidades fundamentais para o nosso dia a dia. A flexibilidade é importante para nos vestirmos, calçarmos. A agilidade para conseguirmos fazer as nossas tarefas do quotidiano mais facilmente. A coordenação e o equilíbrio para evitarmos quedas. A força para carregar as compras. A resistência para conseguirmos dar um passeio, brincar com as nossas crianças sem nos cansarmos. A velocidade de reação importante para quem conduz. Enfim... tantos exemplos de ações tão banais que podem ser comprometidas pela falta de atividade física. Para além disso, a liberdade de espírito e a sensação de bem-estar connosco próprios é incrível. Há inúmeras razões para deixar de ser inativo. Alie-se a elas e ganhe vida!”

Susana Francisco, 27
Nutricionista e Atleta do Sporting CP de Portugal