**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**ATIVIDADE FÍSICA - PERGUNTAS E RESPOSTAS**

**Pergunta: Por que atividade física é tão importante para minha saúde?**

**Resposta: A atividade física moderada regular é uma das maneiras mais simples de melhorar e manter sua saúde. Tem o potencial de prevenir e controlar certas doenças como doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e osteoporose. Ser fisicamente ativo aumenta o seu nível de energia, ajuda a reduzir a tensão e diminui os níveis de colesterol e pressão arterial. Também diminui o risco para alguns cânceres, especialmente o câncer de cólon. A atividade física regular promove o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças e jovem. Aumenta a confiança, a auto-estima e os sentimentos de realização; os adultos mais idosos se beneficiam tanto de hábitos saudáveis ao longo de suas vidas, como de mudanças recentes na atividade física. É importante para envelhecer de maneira saudável, melhora e mantém a qualidade de vida e a independência. A atividade física diária ajuda as pessoas com algum tipo de incapacidade, melhorando a mobilidade e os níveis de energia. Também pode prevenir ou reduzir certos graus de incapacidade.**

**Pergunta: O que você quer dizer com "atividade física?”.**

**Resposta: Atividade física é qualquer movimento do corpo que resulta em um gasto de energia (calorias). De uma maneira simples, mova-se! Quando você faz uma caminhada vigorosa, joga, patina, limpa a casa, dança, ou sobe uma escada, você está se movendo em direção à saúde.**

**Pergunta: O estilo de vida sedentário é realmente um problema de saúde público mundial? Não existem prioridades de saúde mais importantes, especialmente em países pobres?**

**Resposta: A falta de atividade física é uma importante causa subjacente de morte, doença, e incapacidade. Dados preliminares de um estudo da OMS (Organização Mundial de Saúde) a respeito de fatores de risco sugerem que a inatividade, ou estilo de vida sedentário é um das 10 principais causas mundiais de morte e incapacidade. Mais de dois milhões de mortes por ano são atribuíveis à inatividade física. Mundialmente as estatísticas mostram que entre 60% e 85% de adultos simplesmente não são ativos o bastante para beneficiar a própria saúde. Estilos de vida sedentários aumentam todas as causas de mortalidade, dobram o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, e obesidade, e substancialmente aumentam os riscos de câncer de cólon, pressão alta, osteoporose, depressão e ansiedade.**

**Os passatempos sedentários, como assistir televisão, são cada vez mais populares.**

**Além de outras mudanças no estilo de vida, as conseqüências são o aumento dos níveis de obesidade, diabetes, e doenças cardiovasculares.**

**Pergunta: De quanta atividade física eu preciso a fim de melhorar e manter minha saúde?**

**Resposta: Qualquer quantidade de atividade física lhe fará sentir bem. A quantidade mínima de atividade física necessária para a prevenção de doenças é de aproximadamente 30 minutos de atividade moderada, diariamente.**

**Dez minutos de limpeza da casa duas vezes ao dia mais 10 minutos de ciclismo. Um jogo de basquetebol de 30 minutos. Se você está iniciando a atividade física, você poderá começar com alguns minutos de atividade por dia e gradualmente aumentar seu passo e atingir até 30 minutos. Lembre-se que meia hora é apenas a recomendação mínima. Claro que quanto mais tempo você empregar "Movendo para a Saúde", mais você irá lucrar. O mais importante é se mover!**

**É fácil, divertido, grátis, e virtualmente qualquer um pode fazer… caminhar rapidamente, andar de bicicleta e dançar são apenas alguns modos de ser fisicamente ativo. Você pode se movimentar na escola, em casa ou no trabalho. Use as escadas ao invés do elevador (pelo menos para descer!). Faça exercícios simples de alongamento enquanto assentado em sua mesa de trabalho, em pé no seu local de trabalho, ou ao falar ao telefone. Caminhe, corra ou vá de bicicleta para lugares onde você poderia ter ido de carro ou de ônibus.**

**Muitas das atividades que você pode fazer em casa são bastante úteis: lave as janelas, pinte as paredes, varra a casa ou passe o aspirador de pó, limpe o jardim ou corte a grama, caminhe com o cachorro. Você pode fazer atividades físicas até mesmo enquanto assiste televisão: pule corda, faça step, pedale uma bicicleta ergométrica, caminhe na esteira.**

[***www.boasaude.uol.com.br***](http://www.boasaude.uol.com.br)