



INFOSAU

INFORMATIVO SOBRE SAÚDE PREVENTIVA

Ano IV - nº 033 - janeiro de 2005

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL
DIRETORIA DE SAÚDE
(Repartição do Cirurgião-mór do Exército/1808)

E-mail: dsau@dgp.eb.mil.br
Tel.: 0xx61 3415 5567

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

A atividade física tem sido uma constante para o homem, desde o seu surgimento. Em épocas remotas, a obtenção de alimento estava condicionada, diretamente, à realização de esforço físico, pois, além de caçar, havia, também, a necessidade de migrar junto com a caça.

Com o advento da agricultura, ocorreu a fixação do homem às regiões. Já não havia a

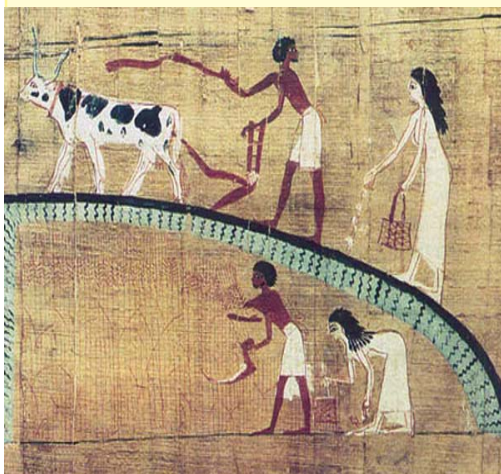


necessidade de longos deslocamentos para conseguir alimentos.

A medida que os séculos passavam, a evolução das sociedades humanas permitia uma diminuição gradual da intensidade do esforço físico necessário à manutenção da vida.

Atualmente, em consequência do desenvolvimento tecnológico alcançado pela humanidade, a realização de

esforços físicos para a obtenção do alimento deixou de ser prioritária para a existência humana, resultando no aumento do sedentarismo, fator importante para a atual epidemia mundial de obesidade.





Hoje em dia, a realização ou não de atividade física é fator significativo para a manutenção da saúde.

A inatividade, como já foi dito, pode resultar em importantes problemas de saúde, tais como obesidade, diabetes, problemas cardíacos etc.

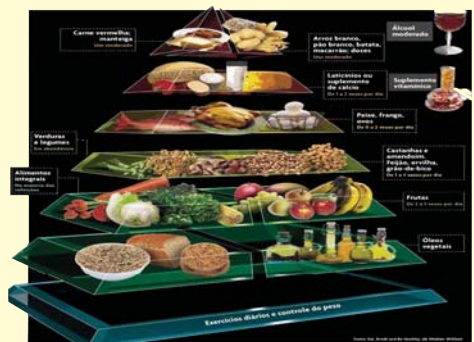
A realização de atividade física, regularmente, reduz, de forma significativa, os fatores de risco para o aparecimento dessas graves alterações da saúde.

Constata-se que as pessoas ativas, com vida mais intensa, apresentam maior vigor físico e resistem mais às doenças. São mais autoconfiantes, menos deprimidas e estressadas. Têm tendência a manter seu peso dentro da faixa normal por mais tempo do que as pessoas sedentárias.



Associada à prática de atividades físicas, há necessidade de mudança de hábitos alimentares, dando ênfase à ingestão de alimentos saudáveis em detrimento de alimentos gordurosos, frituras, doces em excesso etc.

Alimentação saudável e de boa qualidade, tema abordado no INFOSAU nº 031, também, é fator essencial para evitar o aparecimento de problemas graves de saúde.



Profissionais da área de educação física e médicos do esporte recomendam, pelo menos, trinta minutos diários de atividade física, em intensidade moderada.

Por atividade física entende-se exercícios estruturados como caminhar, correr, nadar e/ou outros esportes, bem como atividades cotidianas (afazeres domésticos, trabalhos de jardinagem, passear com o animal de estimação etc).



A sua realização deverá ser feita somente após avaliação médica, principalmente se a pessoa estiver inativa por período prolongado. Nesse caso, ela deverá começar exercitando-se com atividades leves, por até trinta minutos por dia. Se trinta minutos for demasiado, acumule atividades físicas, ao longo do dia, por períodos de dez a quinze minutos.

A prática de exercícios aeróbicos, atividades que aumentam o ritmo respiratório e cardíaco, é recomendada, mas sempre sob a orientação de profissional de educação física.



IMÓVEL - CARRO - MOTO
As melhores taxas e prazos de pagamento
0800 61.3040
www.poupeX.com.br

ATIVIDADE FÍSICA

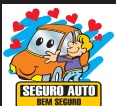
Nunca é tarde para começar.

O idoso, ao realizar exercícios físicos, contribui, de forma significativa, para a manutenção de sua qualidade de vida.

O exercício recomendado dependerá da condição individual de cada um. Deverá ser precedido de avaliação médica e ter o acompanhamento de profissional de educação física.

Para os idosos, a prática regular de atividade física, aliada à alimentação equilibrada, resulta em inúmeros benefícios, dentre eles:

- aumento do gasto energético com melhora da velocidade ao andar;
- maior coordenação motora;
- redução de acidentes (melhora dos reflexos e do equilíbrio);
- manutenção e/ou o aumento da densidade óssea;
- melhora da capacidade cardiorespiratória;
- diminuição do estresse e da depressão; e
- auxílio no controle do diabetes, da artrite, das doenças cardíacas e hipertensão.



VOCÊ NÃO PRECISA ESTICAR SUAS ECONOMIAS PARA DEIXAR SEU CARRO 100% SEGURO
BASTA ESCOLHER O CAMINHO CERTO
SEGURO AUTO FHE

0800 61.3161 de segunda a sábado - 6h30 às 19h30

PROOEB
ADMINISTRAÇÃO E
CORRETORA DE
SEGUROS