



RECOMENDAÇÕES GERAIS DE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

Ultimamente muito se tem falado da prática de atividade física e exercício físico como sendo algo muito importante no nosso dia-a-dia, mas quais são as recomendações para a sua prática? Que benefícios nos poderá trazer que tornam a sua prática assim tão pertinente?

Relativamente às recomendações existentes acerca da prática de atividade física e exercício físico, o American College of Sports Medicine (2018) tem as seguintes recomendações:

- Todos os adultos saudáveis devem realizar atividade física de intensidade moderada durante pelo menos 150 minutos por semana ou atividade física de intensidade vigorosa pelo menos 75 minutos por semana. É possível realizar uma combinação de ambas as intensidades para se cumprirem as recomendações acima descritas;

- Devem ser realizadas atividades de treino de força ou de resistência muscular que visem grandes grupos musculares pelo menos 2 vezes por semana, sendo ideal existir um intervalo de 48 horas entre cada sessão;

- Existe uma relação dose-resposta em termos da prática de atividade física e os seus benefícios. Assim sendo, se forem realizados 300 minutos semanais de intensidade moderada ou 150 minutos de intensidade vigorosa semanais, os benefícios associados à prática de atividade física serão superiores.

A realização de atividade física é importante uma vez que existem vários estudos a indicar uma relação inversa entre a prática de atividade física e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, enfarte do miocárdio, mortalidade prematura, osteoporose, diabetes tipo 2, síndrome metabólica, obesidade, vários tipos de cancro, depressão e risco de quedas (Garber, et al., 2011).

Uma variável muito importante para a diminuição do risco de desenvolver doenças cardiovasculares é a capacidade cardiorrespiratória do indivíduo, que é tanto maior quanto a prática de atividade física realizada pelo sujeito (Kodama, et al., 2009).





Principais benefícios da prática de atividade física (Kesaniemi, et al., 2001):

- Aumento da capacidade cardiorrespiratória devido a adaptações centrais e periféricas;
- Diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial a uma dada intensidade submáxima;
- Redução da pressão arterial diastólica e sistólica em repouso;
- Aumento do colesterol HDL, usualmente denominado como “bom colesterol”;
- Redução da gordura corporal total;
- Melhoria da sensibilidade à insulina;
- Diminuição dos níveis de ansiedade e depressão;
- Melhoria dos sentimentos de bem-estar.



Bibliografia

American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Wolters Kluwer.

Garber, E., Blissmer, B., Deschenes, R., Franklin, A., Lamonte, J., Lee, M., & Swain, P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. The quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 43(7):1334-559.

Kesaniemi, K., Danforth, J., Jensen, D., Kopelman, G., Lefèbvre, P., & Reeder, A. (2001). Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. *Med Sci Sports Exerc*, 33(Suppl 6):S351-8.

Kodama, S., Saito, K., Tanaka, S., Maki, M., Yachi, Y., Asumi, M., & Yamada, N. (2009). Cardiorespiratory fitness as a quantitative predictor of all-cause mortality and cardiovascular events in healthy men and women: a meta-analysis. *Jama*, 301(19), 2024-2035.