



ACTIVIDADE FÍSICA VERSUS EXERCÍCIO FÍSICO

Há muito tempo que ouvimos falar de actividade física e de exercício físico, mas qual a diferença entre ambos?

Entende-se por actividade física qualquer movimento corporal que requer um dispêndio energético acima dos níveis de repouso. Por exemplo: caminhar para apanhar o autocarro.

Exercício físico refere-se a um tipo de actividade física que é planeada e específica, estando estruturada para alcançar um objectivo pretendido (American College of Sports Medicine, 2018). Por exemplo: realizar um treino na Sala de Exercício para aumentar a massa muscular.

Assim sendo todo o exercício físico é actividade física, mas nem toda a actividade física é exercício físico.

SEJA FÍSICAMENTE ACTIVO PELA SUA SAÚDE!

Segundo o Eurobarómetro sobre desporto e exercício físico de 2018, temos assistido a uma diminuição da prática de actividade física em Portugal, sendo que apenas 5% dos portugueses dizem praticar desporto regularmente e um em cada dez portugueses passa pelo menos 8h31m sentado diariamente. Estes são valores preocupantes, uma vez que existe uma relação entre o tempo passado sentado e um aumento da mortalidade por qualquer causa, independentemente do tempo em prática de actividade física que essa pessoa possui (Patel, Maliniak, Rees-Punia, Matthews, & Gapstur, 2018).

O tempo na posição de sentado está ainda associado a um aumento de factores de risco para doenças cardíacas e metabólicas tais como aumento do perímetro da cintura, aumento da resistência à insulina e aumento dos níveis de colesterol (Staiano, Harrington, Barreira, & Katzmarzyk, 2014).

É por estes motivos que passa a ser de extrema importância praticarmos actividade física e evitarmos comportamentos sedentários.

Com a ajuda do GCP, pode praticar exercício físico para recolher todos os benefícios que lhe estão associados!

Venha ao nosso ginásio e pratique exercício em segurança!



Bibliografia

American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Wolters Kluwer.
Patel, A., Maliniak, M., Rees-Punia, E., Matthews, C., & Gapstur, S. (2018). Prolonged leisure time spent sitting in relation to cause-specific mortality in a large US cohort. *American journal of epidemiology*, 187(10), 2151-2158.
Staiano, A., Harrington, D., Barreira, T., & Katzmarzyk, P. (2014). Sitting time and cardiometabolic risk in US adults: associations by sex, race, socioeconomic status and activity level. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 213-219.