



Poucas pessoas sabem, mas atividade física e exercício físico, embora sejam igualmente benéficos, não são exatamente a mesma coisa.

ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física consiste em qualquer tarefa em que o nosso corpo saia da posição de repouso, proporcionando algum gasto energético. São tarefas simples como passear com o cachorro, limpar a casa, andar do quarto para o banheiro, subir escadas, cuidar do jardim, ir à feira e ao mercado, entre outras.

EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico, por sua vez, é uma atividade planejada, repetitiva, com um objetivo específico, com práticas regulares, que visa desenvolver as capacidades físicas (força, flexibilidade, resistência, agilidade, equilíbrio, velocidade e coordenação motora) e as habilidades motoras (lançar, chutar, saltar, correr, agachar e outros), por exemplo, corrida, musculação, natação ou caminhada orientada, com objetivo de emagrecimento ou melhora do condicionamento físico.

Ambas atividades são benéficas à saúde, desde que realizadas regularmente e que sejam destinados no mínimo 150 minutos por semana, segundo a Organização Mundial da Saúde. Vamos nos exercitar de forma regular?

Antes de começar qualquer exercício físico, procure seu médico e faça exames de rotina.

Você é especial, há um exercício específico para você, aquele que lhe dará prazer e o fará sentir-se mais estimulado. Com isso, você conseguirá alcançar melhores resultados.

Se você tem estado inativo por um bom tempo, comece devagar e exercite-se por até 30 minutos por dia num ritmo que seja confortável.

Se for fazer algum exercício recomendado para outra pessoa, pense que esse talvez não seja o exercício mais indicado para você, pois cada pessoa tem sua individualidade biológica, um organismo, um metabolismo diferente e reage de forma diferente.

Daniel Mario Duarte Profissional de Educação Física **CREF 022311-G/SC**