

ATIVIDADE FÍSICA

VERSUS TEMPO



Você sabia que atualmente uma das maiores respostas dadas pelas pessoas sobre não fazer atividade física gira em torno do tempo?

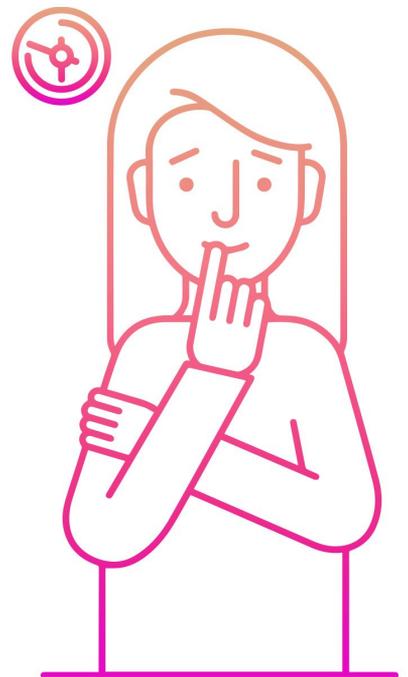
O tempo tornou-se o maior aliado da inatividade física, das doenças mais devastadoras do século e inevitavelmente do risco de morte. Ou seja, o que você faz no seu tempo determina o seu estilo de vida que está ligado a 80% das causas das doenças.

Entretanto, se o problema é a falta de tempo, deveríamos parar para analisar para o que estamos direcionando a maior parte dele! E se esse direcionamento está nos afastando ou nos aproximando do nosso maior objetivo: viver mais e melhor!

A boa notícia é que o recomendado é cerca de somente 30 minutos de atividade física ao dia, 5 vezes por semana. Outro ponto a ser considerado é que já temos estudos comprovando que exercícios mais intensos e de curta duração (HIIT) podem trazer os mesmos resultados para a saúde.

Vamos refletir sobre quanto tempo temos?

- 1) Tempo no dia: 24 horas = 1.440 minutos. Você sabia que temos 48 momentos de 30 minutos e precisamos de somente 1 momento por dia para nos exercitarmos?**
- 2) Trabalho: 8 horas por dia. Ou seja, dedicamos 16 momentos de 30 minutos ao trabalho.**
- 3) E na semana? Temos exatamente 336 momentos de 30 minutos. Se pensarmos que é preciso dedicar apenas 5 deles para os exercícios...**
- 4) Tempo para trabalhar: 2.088 horas por ano. Ou seja, dedicamos 4.176 momentos de 30 minutos ao trabalho!**
- 5) Você sabe o que isso significa no ano? Somente 2% do seu tempo para você ganhar 5 anos a mais de vida!**



Tire um tempo para cuidar de você. Atividade física é essencial para sua vida!

Mayara Carvalho | Educadora Física Qualirede | CREF 027374-G/MG

Referências: DEL VECCHIO, F. B.; GALLIANO, L. M.; COSWIG, V. S. Aplicações do exercício intermitente de alta intensidade na síndrome metabólica. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2013. p. 669-687. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/251520189/3302-7142-1-PB>>. Acesso em: 12 dez. 2017.

TABATA, I. et al. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO2max. Med Sci Sports Exerc. 1996; 10:1327-1330. Disponível em: <http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/1996/10000/Effects_of_moderate_intensity_endurance_and.18.aspx>. Acesso em: 12 dez. 2017.

WILLET, W.C. et al. Prevention of chronic disease by means of diet and lifestyle changes. Disease control priorities in developing countries, 2nd edition, chapter 44. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK11795/pdf/Bookshelf_NBK11795.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2017.