

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO DO SER HUMANO

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY CONTEXT OF THE HUMAN BEING

¹SILVA, Stefani Karoline de Almeida; ²MIRA, Márcio Antonio Alves

^{1e2}Departamento de Arquitetura e Urbanismo – Faculdades Integradas de Ourinhos-FIO/FEMM

RESUMO

A pesquisa tem o objetivo de mostrar a importância da atividade física na vida do ser humano não só para o corpo, como para a mente, proporcionando o bem-estar, a integração aos habitantes. A atividade física também diminui o risco de morrer de doença cardíaca e diminui os riscos de infarto, câncer de cólon, diabetes, pressão alta entre outras. Para isso foram realizados estudos através de sites e livros que ajudaram na elaboração da pesquisa em questão.

Palavras-chave: Saúde; Atividade-Física; Bem-Estar.

ABSTRACT

The research aims to show the importance of physical activity in the life of the human being not only for the body, but for the mind, providing well-being and integration to the inhabitants. Physical activity also decreases the risk of heart attack, colon cancer, diabetes, high blood pressure, among others. For this, studies were carried out through websites and books that helped in the elaboration of the research in question.

Keywords: Health; Physical Activity; Welfare.

INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas é, sem dúvida, essencial para aumentarmos nossa qualidade de vida. Inúmeros estudos demonstram como a que a atividade física evita doenças e melhora, até mesmo, nossa disposição para a realização de nossas atividades diárias. Reduz substancialmente o risco de morrer de doença cardíaca e diminui os riscos de infarto, câncer de cólon, diabetes, pressão alta entre outras. Outros itens positivos que se adquire, a prática de exercícios pode ajudar a controlar o peso, contribui para ossos e músculos saudáveis, reduz a queda de pessoas idosas, diminui os sintomas de ansiedade e depressão, diminui o risco de desenvolver pressão alta. Estudos comprovam que pessoas de qualquer idade pode melhorar a saúde e bem-estar praticando atividades físicas moderada.

As atividades físicas são praticadas por todo tipo de pessoa, está sujeito a regras, tem como finalidade o bem estar e saúde dos praticantes, reduzem os riscos de doenças, ajuda no desenvolvimento, sendo também significativo, pois promove a integração entre os participantes e interação de classes.

A pesquisa justifica como a atividade física é uma das soluções para uma vida melhor, não só no aspecto saúde, como pessoal, pois se aprende uma série de valores no dia a dia que são aplicados em suas vidas.

METODOLOGIA

Para elaboração da pesquisa em questão foram realizados estudos sobre quais os benefícios que são trazidos à vida das pessoas que praticam atividades físicas. O conteúdo apresentado teve base em artigos, livros, e sites relacionados ao tema proposto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades físicas geram uma grande quantidade de benefícios para o nosso corpo e também para nossa mente. É por isso que a prática dessas atividades é tão recomendada por todos os profissionais de saúde. A atividade física previne o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, controlam os níveis de colesterol., pode ser uma importante aliada no tratamento da depressão e ansiedade. Melhora o condicionamento muscular e também cardiorrespiratório. Provoca uma série de mudanças no organismo, tais como o ganho de massa muscular, que está diretamente relacionado com a melhora da autoestima. É importante para o controle de peso. Melhora dores e diminui a incapacidade funcional. A prática de atividades físicas melhora a qualidade do sono. Melhora o desempenho cognitivo. Reduz o estresse e aumenta a sensação de bem-estar.

Figura 01 – Praticar atividade física com monitoramento de um especialista



Fonte: Minha vida

A atividade física é importante no processo de envelhecimento, uma vez que um idoso ativo apresenta mais autonomia para realizar as atividades do seu dia a dia.

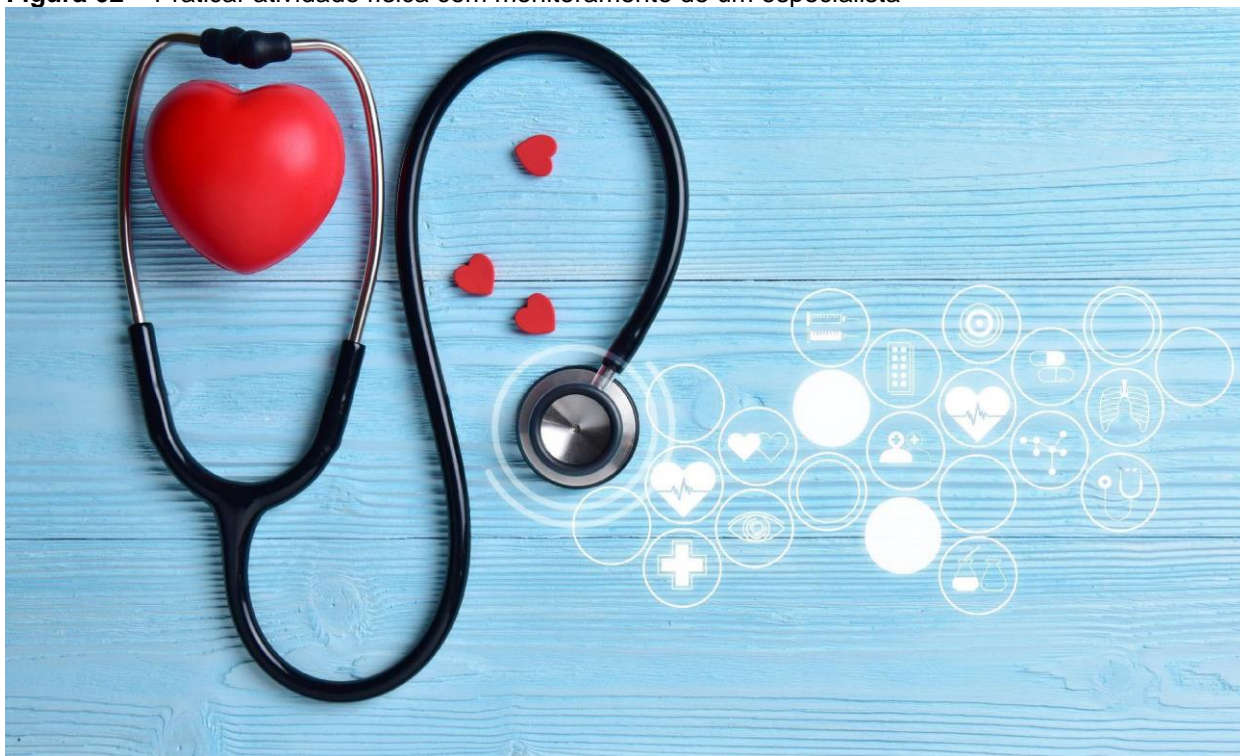
Além disso, idosos que praticam atividades físicas apresentam menos riscos de sofrerem quedas, as quais podem ser graves em certas idades.

Apesar de muitas pessoas afirmarem que não possuem tempo para a realização de atividade física, as recomendações diárias são relativamente baixas e podem ser incluídas na agenda de atividades diárias. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a recomendação é: 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada, o que corresponde a um pouco mais de 20 minutos diários. 75 minutos semanais com maior intensidade, o que corresponde a pouco mais de 10 minutos por dia.

Mudar um hábito de vida é extremamente difícil, entretanto, incluir exercícios na sua rotina é fundamental para a saúde. Diante dessa necessidade, o Ministério da Saúde dá algumas dicas importantes para começar a prática de atividades físicas.

Encontre um local adequado para esta prática, como parques, praças e similares. Comece com exercícios que não exigem alto preparo físico. Iniciando perto de casa não exigindo grandes deslocamentos, o que ajuda na manutenção desse hábito; Procure atividades realizadas por várias pessoas, inclusive do seu círculo de amizade, o que poderá ser um estímulo a mais.

Figura 02 – Praticar atividade física com monitoramento de um especialista



Fonte: Folha UOL

Nunca comece uma nova atividade física sem o conhecimento do seu médico. Se você deseja testar algo diferentes, faça uma consulta antes e explique ao seu médico quais são estas atividades;

Evite competições se você não estiver com um bom condicionamento físico. Resistência, velocidade e flexibilidade são qualidades que vêm aos poucos, com a prática frequente;

Tome muito cuidado com a desidratação. Beba água regularmente durante o esforço físico e ao longo de todo o dia.

Estes são conselhos que podem ser seguidos por esportistas de qualquer idade, mas quando se trata de pessoas idosas o cuidado deve ser redobrado, pois nosso corpo e nosso organismo ficam mais frágeis e suscetíveis às complicações com o passar dos anos.

Por esta razão, é indispensável recorrer aos serviços de um educador físico. Ele poderá acompanhá-lo e ajudá-lo ao longo dos treinamentos, evitando assim que você se machuque.

Figura 03 – Vida saudável



Fonte: Folha UOL

O site Agência Brasil divulgou uma pesquisa feita pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), em 2017, na qual descobriu que, entre os anos 2006 e 2017, a quantidade de corredores aumentou 194% no país.

Outras modalidades esportivas também foram mencionadas e foi possível constatar um aumento significativo em suas práticas, como o interesse pelos esportes de luta, em que as artes marciais como Judô, Karatê e Kung Fu tiveram um aumento de 109%.

A pesquisa indicou também que a caminhada vem sendo praticada por 33,6% da população e, a musculação, por 17,7%.

Outro dado importante é que 37% da população das capitais brasileiras realizam, pelo menos, 150 minutos de atividade física por semana e, como já discutimos aqui em outras edições, este é o mínimo recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Os pesquisadores dividiram o nível de atividade física em quatro domínios: tempo livre (lazer), atividade ocupacional (trabalho), deslocamento e tarefas domésticas. E, quanto ao perfil das pessoas pesquisadas, houve um predomínio destes hábitos em homens (43,4%), pessoas nas faixas etárias de 18 a 24 anos (49,1%), de 25 a 34 anos (44,2%) e que possuem completos 12 anos ou mais de escolaridade (47%).

Figura 03 – Vida saudável



Fonte: GOOGLE

CONCLUSÃO

A prática de atividade física é de suma importância na vida das pessoas, seja ela criança, jovem, adulto ou idoso, sendo um grande benefício em suas vidas, praticar atividade física proporcionando qualidade de vida, melhorando a saúde, educação, gerando empregos para a população, e é também uma forma de lazer.

REFERÊNCIAS

LISTELLO, Auguste. **Educação pelas atividades físicas esportivas e de lazer**. 1. Ed. São Paulo: Pedagógica e universitária Ltda, 1979.

MEDINA, João Paulo Subirá. **A educação física cuida do corpo... e “MENTE”**. 5. Ed. Campinas: Papyrus, 1986.

SITES CONSULTADOS:

GOOGLE. **O aumento da prática de exercícios físicos**. Disponível em: <saude/noticia/2018-12/parcela-de-brasileiros-que-praticam-exercicios-fisicos-aumenta-24>

MINHA VIDA, **benefícios da atividade física para o seu bem-estar**. Disponível em: <<https://www.minhavidacom.br/bem-estar/galerias/14762-beneficios-da-atividade-fisica-para-o-seu-bem-estar>>.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "**Importância das atividades físicas**"; Brasil Escola. Disponível em
<<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividaes-fisicas.htm>.>

UOL. Equilíbrio e saúde. Disponível
em:<<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2017/05/1884820-menos-de-40-dos-brasileiros-praticam-esportes-ou-atividade-fisica.shtml>>