



VAMOS FALAR SOBRE

ATIVIDADE FÍSICA

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Santa Maria/RS

ATIVIDADE FÍSICA

Com os confortos trazidos pela vida moderna, realizamos cada vez menos atividades que demandam gastos de energia. Ao diminuir ou deixar de cumprir atividades que exigem esforço físico, nosso corpo fica mais predisposto a doenças, podendo até mesmo perder uma série de funções.



CONSEQUÊNCIAS DA FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

- Obesidade
- Pressão alta
- Perda da massa muscular
- Alto nível de estresse
- Cansaço
- Doenças cardíacas
- Dores articulares
- Má postura
- Dores musculares
- Encurtamento muscular
- Diabetes

ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA

Para escolher a atividade física na infância deve-se levar em consideração a faixa etária, os limites e a capacidade física de cada criança. É importante ter em mente que não apenas as atividades intensas ou de caráter esportivo podem propiciar bem-estar, favorecer a saúde óssea, o condicionamento cardíaco e a integração social da criança.

Subir e descer escadas, brincar de esconde-esconde e pular corda, por exemplo, envolvem capacidades e movimentos do corpo tão complexos quanto algumas modalidades esportivas sofisticadas e são atitudes para combater o sedentarismo e a obesidade infantil.



POR QUE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?

- **Coração mais forte:** ajuda a aumentar o condicionamento cardiorespiratório.
- **Colesterol em dia:** pode diminuir o colesterol ruim (LDL) e triglicerídios, aumentando o percentual de colesterol bom (HDL).
- **Corpo em forma:** ajuda a manter o peso adequado através da queima de calorias.
- **Ossos mais resistentes:** pessoas que se mantêm ativas em idades avançadas têm menor probabilidade de sofrer de osteoporose.
- **Pele bonita e saudável:** torna a pele mais resistente ao sol por aumentar seu fluxo sanguíneo.
- **Cérebro atento:** promove a rapidez de raciocínio, uma memória mais ativa e um menor tempo de reação.
- **Fique tranquilo:** exercícios ajudam a elevar a autoestima, reduzem os níveis de ansiedade, diminuem a predisposição à depressão e melhoram o humor.
- **Sono melhor:** a prática de exercícios físicos auxilia você a dormir mais rapidamente e ter um sono mais profundo. Procure apenas não se exercitar muito próximo da hora de dormir, pois isso poderá deixá-lo ainda mais desperto.



É o tempo ideal de atividade física moderada por dia.

COMO SE CUIDAR?

Pequenas atitudes do dia-a-dia são suficientes para combater o sedentarismo.

- Caminhe.
- Use escadas ao invés do elevador.
- Dispense o controle remoto.
- Estacione o carro num local mais distante.
- Faça exercícios que lhe deem prazer.

ANS nº 31970-8

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



www.unimedsm.com.br
(55) 3026 6565

Diretor Técnico
Rogerio Luis Fabra
CRM 18123/RS