

Nome \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

N.º \_\_\_\_\_

[2minutos.pt/episodios/17](https://2minutos.pt/episodios/17)

## Atleta de sofá?

Vê o episódio e lê atentamente o texto que se segue.

*Body balance, body pump, crossfit, cycling, dumbbells, GAP, pilates, RPM, spinning, step, TRX, Zumba... Será que para estar em forma é preciso viver no ginásio? Estar ativo fisicamente implica ser praticante de um desporto com um nome em estrangeiro?*

*As mães que se queixam frequentemente que os seus filhos passam o dia inteiro sentados em frente ao computador ou a ver televisão estão cheias de razão: está comprovado que a ausência de atividade física é um factor de risco para inúmeras doenças: diabetes, osteoporose, AVC, doenças cardiovasculares e cancro - bexiga, mama, cólon, endométrio, esófago, rim e estômago. Romper com a inércia e fazer exercício regularmente tem o potencial para salvar mais de 3,2 milhões de vidas por ano, em todo o mundo.*

**Estar fisicamente ativo todos os dias previne várias doenças.**



Mas com tantas vantagens, como começar? A ideia de “começar a fazer exercício” não é nova para muitos, provavelmente até é a resolução de ano novo mais popular, mas quando chega a altura de sair do sofá a preguiça é implacável, e adiar tudo para o dia seguinte torna-se uma opção mais apelativa. Para vencer a preguiça, talvez ajude encarar o exercício físico como uma atividade mais rotineira e descomplicada, que está ao alcance de todos e que não implica que nos transformemos em atletas de alta competição, comprar acessórios high-tech e muito menos passar o dia no ginásio. O exercício físico pode ser feito através de atividades muito simples como caminhar ou dançar. O que importa é passar o menor tempo possível sentado ou parado.

Todos devem fazer uma atividade física regularmente, independentemente da idade, peso ou condição física. Para se estar ativo fisicamente existem alternativas para todos os gostos:

### Atividade física moderada (150 minutos/semana)

- Ir a pé para o trabalho
- Caminhada
- Andar de bicicleta (8 km/h a 14 km/h)
- Yoga
- Ginástica
- Dançar
- Golfe
- Frisbee
- Jardinagem



### Atividade física intensa (75 minutos/semana)

- Correr
- Ténis
- Futebol
- Andar de bicicleta (+ de 14 km/h)
- Escalada
- Squash
- Artes marciais (karate, judo)

Para um dia-a-dia mais ativo e saudável, deve distribuir-se a atividade física ao longo da semana. Basta meia hora de atividade física moderada ou 15 minutos de atividade física intensa por dia, com folga ao fim de semana.

Os benefícios da atividade física na saúde são vários, mas não resolvem todos os problemas. Quem acha que fazer muito exercício é um livre trânsito para uma dieta sem regras está completamente enganado. O exercício físico não é a salvação para quem perder peso, aliás, o seu efeito é modesto na redução do excesso de peso. Ainda assim, a prática de atividade física regular contribui para a manutenção do peso ideal, reduzindo o risco de obesidade e de todos os problemas que lhe estão associados.

## Questões\*

1. É exemplo de uma atividade física intensa:

- jogar futebol.
- jogar ténis.
- correr.
- todas as opções anteriores.

2. Recomenda-se a realização de atividades físicas intensas com a duração semanal de...

- 75 minutos.
- 225 minutos.
- 150 minutos.
- 300 minutos.

3. Recomenda-se a realização de atividades físicas moderadas com a duração semanal de...

- 75 minutos.
- 225 minutos.
- 150 minutos.
- 300 minutos.

4. Recomenda-se a prática regular de exercício físico a...

- crianças com idades entre os 5 e os 18 anos.
- adultos com idades entre os 25 e os 65 anos.
- jovens com idades entre os 18 e os 25 anos.
- todos, independentemente da idade.

5. O sedentarismo é fator de risco para...

- diabetes.
- AVC.
- doenças cardiovasculares.
- todos os anteriores.

6. Calcula quanto tempo dedicas por semana à prática de atividades físicas moderadas e intensas e verifica se estás a cumprir o nível de exercício físico recomendado.

---

---

---

---

---

---

---

---