

Atividade Física

Os benefícios na saúde, nomeadamente para a **prevenção das doenças crónicas**, podem ser obtidos através de uma atividade física moderada, acumulada, num mínimo de **30 minutos diários**, na maioria dos dias da semana.



Aquavida

Rua da Alemanha nº 205B
Quinta de São Gonçalo
Carcavelos

Horário: 2ª a 6ª feira das 9 às 21h

Tel.: (+351) 210 963 507

Fax: (+351) 210 963 507

Email: geral@aquavida.pt

Mexa-se! Pela sua Saúde!



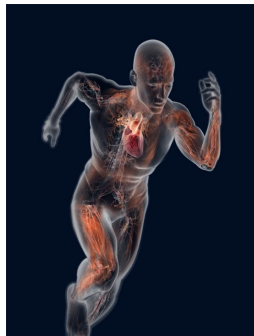
Tel.: (+351) 210 963 507
Fax: (+351) 210 963 507
Email: geral@aquavida.pt



De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a **inatividade física**, associada a outros estilos de vida com fatores de risco para a saúde (**má alimentação, tabaco, álcool**), está a tornar-se prevalente nos países desenvolvidos. Associado a este facto, doenças como as cardiovasculares, diabetes e cancro têm aumentado.

A inatividade física está identificada como sendo o **4º fator de risco para a mortalidade global**.

Na população portuguesa adulta, a prevalência média é de cerca de **34%** para a **pré-obesidade** e de **12%** para a **obesidade**, sendo de realçar a grande percentagem de **homens** com pré-obesidade e obesidade, em relação às mulheres, sendo ainda mais elevada em pessoas com mais de **55 anos**.



Sedentarismo

Provoca **aumento** dos níveis de **colesterol** e **triglicéridos**; **alterações musculares e hormonais**.

Benefícios Atividade Física

- Melhora: auto-estima, postura, desempenho fisiológico
- Previne: hipertensão, osteoporose, diabetes, obesidade
- Reduz: dor, fadiga, ansiedade, depressão, obesidade, necessidade de alguns medicamentos, morte prematura

