



Risque o Risco!



Divulgação semanal de riscos - nº 57

12 de abril de 2019

Atividade Física

Com a chegada da Primavera, a luminosidade dos dias aumenta e torna-se mais propícia a **prática de exercício físico**.

A **atividade física beneficia o corpo e a mente**, sendo que os estudos comprovam que a sua prática recorrente **promove a felicidade e a sensação de bem-estar**.

Ao escolher o tipo de atividade física que quer praticar, deve ter em conta fatores como a **idade, o estilo de vida e condição física, e também a sua motivação**, optando por algo que goste e não o leve a desistir perante a primeira dificuldade.



Principais benefícios da prática de atividade física:

- ⇒ **Controla o peso;**
- ⇒ Reduz o risco de **doenças cardiovasculares;**
- ⇒ Reduz o risco de **diabetes tipo 2;**
- ⇒ Diminui o **stress e o cansaço;**
- ⇒ Aumenta a **disposição;**
- ⇒ Promove o **fortalecimento do sistema imunitário;**
- ⇒ Melhora a **força e resistência muscular;**
- ⇒ Diminui a **depressão;**
- ⇒ Melhorar a **aparência da pele.**



O Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto revela que **cerca de um terço dos jovens entre os 10 e os 18 anos têm excesso de peso e obesidade** - 32,7% das raparigas e 30,6% dos rapazes, segundo os critérios definidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.