



## Diferenciando atividade física, exercício físico e esporte.

Texto original Sueli Longo (CRN3-3599)

Diariamente ouvimos os termos atividade física, exercício físico e esporte serem utilizados quase que como sinônimos, no entanto, eles guardam diferença entre si. **Atividade física** é qualquer movimento que seja resultado de contração muscular voluntária que leve a um gasto energético acima do repouso. A atividade física envolve movimentos corporais que fazem parte do trabalho, meios de transporte, atividades domésticas e de recreação. Quando nos referimos ao **exercício físico** devemos compreendê-lo como um tipo (subcategoria) de atividade física mais organizada, que inclui duração, intensidade, frequência e ritmo. O **esporte** por sua vez envolve o conceito de desempenho, ou seja, a pessoa tem de realizar a competição da melhor forma (ex. ginástica olímpica), no menor tempo (ex. natação ou atletismo), no maior número de vezes (ex. cesta no basquete, gol no futebol) <sup>1,2</sup>. O termo atividade física estruturada é utilizado, por vários autores, com o mesmo significado de exercício físico.

O sedentarismo é considerado como fator de risco para o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis. A adoção de um estilo de vida mais ativo associado a uma prática regular de exercício físico traz inúmeros benefícios tanto na prevenção como no tratamento de doenças.

Procure intercalar períodos de inatividade física com 15 minutos de momentos fisicamente ativos (andar, alongar, relaxar). Reserve um horário no seu dia praticar o exercício físico que você gosta de fazer. Existem inúmeras opções, basta ser criativo. Quando associado a uma alimentação saudável, a prática do exercício físico é benéfica para controle do peso corporal, bem como da pressão arterial, da glicemia (açúcar no sangue), do estresse... se exercitar é um excelente "remédio" para o corpo e para a mente.

1. MATSUDO, V.K.R et al. Dislipidemias e a promoção da atividade física: uma revisão na perspectiva de mensagem de inclusão. Rev. Bras. Cien e Mov. 13(2):161-170, 2005
2. WORLD HEALTH ORGANIZATION: Global Recommendations on Physical activity for health. Geneva, 2010