

Atividade Física **Promoção da Saúde e do Bem-estar**

Nuno Edgar Marques Pais

A prática regular de atividade física é essencial para a saúde e o bem-estar, oferecendo diversos benefícios físicos, mentais e sociais. A inatividade física é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. ***A Inatividade Física é um dos Maiores Riscos para a Saúde.***

Os benefícios físicos incluem a melhoria da densidade óssea, força, flexibilidade e qualidade de vida. A nível mental, a participação em atividades físicas e desportivas está relacionada com o aumento do bem-estar psicológico, redução da depressão e ansiedade, e melhores habilidades sociais, como autocontrole e comunicação interpessoal. Atividades em grupo promovem também o fortalecimento de laços comunitários e um sentimento de pertença. ***A Atividade Física é a segredo para uma Vida Saudável. Crie novas Amizades!***

Existem ainda evidências relativas à melhoria da função cognitiva promovendo o desempenho académico, assim como, a prevenção da síndrome de burnout. ***Uma Mente Sã necessita de um Corpo São!***

Estudos mostram que muitos estudantes universitários apresentam altos níveis de comportamento sedentário, o que aumenta os riscos à saúde. O tempo dedicado a atividades sedentárias tem aumentado na última década, sendo destacado a necessidade de programas que reduzam esse tempo. ***Há que criar formas de estimular os estudantes a desafiarem-se fisicamente!***

As novas diretrizes da Organização Mundial da Saúde recomendam que adultos realizem 150 a 300 minutos de atividade física moderada ou 75 a 150 minutos de alta intensidade por semana, e que crianças e adolescentes façam em média 60 minutos de atividade aeróbica diária. Além disso, recomenda-se atividade de fortalecimento muscular, para todas as idades, pelo menos duas vezes por semana. ***Alguma atividade física é melhor do que nenhuma. Um mau treino é aquele que não se faz!***

Em resumo, incorporar a atividade física na rotina diária é fundamental para uma vida saudável. Caminhadas, ciclismo, dança ou qualquer outra forma de exercício deve ser feita regularmente e de forma prazerosa. ***Comece com pequenas quantidades de atividade física e aumente gradualmente a frequência, a intensidade e a duração ao longo do tempo.***

Referências Bibliográficas:

Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102.

Kemel, P. N., Porter, J. E., & Coombs, N. (2022). Improving youth physical, mental and social health through physical activity: A systematic literature review. *Health Promotion Journal of Australia*, 33(3), 590-601.

Zhang, S., Zhen, K., Su, Q., Chen, Y., Lv, Y., & Yu, L. (2022). The effect of aerobic exercise on cognitive function in people with Alzheimer's disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15700.

Taylor, C. E., Scott, E. J., & Owen, K. (2022). Physical activity, burnout, and quality of life in medical students: A systematic review. *Clinical Teacher*, 19(6), e13525.

- Taylor, C. E., Scott, E. J., & Owen, K. (2022). Physical activity, burnout, and quality of life in medical students: A systematic review. *Clinical Teacher*, *19*(6), e13525.
- Linhares, D. G., Borba-Pinheiro, C. J., Pinto de Castro, J. B., Dos Santos, A. O. B., Dos Santos, L. L., Cordeiro, L. de S., Drigo, A. J., Nunes, R. de A. M., & Vale, R. G. de S. (2022). Effects of multicomponent exercise training on the health of older women with osteoporosis: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(21), 14195.
- Baradaran Mahdavi, S., Riahi, R., Vahdatpour, B., & Kelishadi, R. (2021). Association between sedentary behavior and low back pain: A systematic review and meta-analysis. *Health Promotion Perspectives*, *11*(4), 393–410.
- Marijančić, V., Grubić Kezele, T., Peharec, S., Dragaš-Zubalj, N., Pavičić Žeželj, S., & Starčević-Klasan, G. (2023). Relationship between physical activity and sedentary behavior, spinal curvatures, endurance and balance of the trunk muscles—extended physical health analysis in young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(20), 6938.
- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2020). How sedentary are university students? A systematic review and meta-analysis. *Meta-Analysis of Prevention Science*, *21*(3), 332–343.
- Sutherland, C. A., Cole, R. L., Kynn, M., & Gray, M. A. (2023). Sedentary behaviour in Australian university students: The contribution of study-related sedentary behaviour to total sedentary behaviour. *Health Promotion Journal of Australia*. Advance online publication.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., Leitzmann, M., Milton, K., Ortega, F. B., Ranasinghe, C., Stamatakis, E., Tiedemann, A., Troiano, R. P., van der Ploeg, H. P., Wari, V., & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(24), 1451–1462.