COORDENAÇÃO **FERNANDO FELGUEIRAS**
EMAIL **fernando.felgueiras@ordemenfermeiros.pt**

ordem dos enfermeiros AÇORES

a Atividade Física

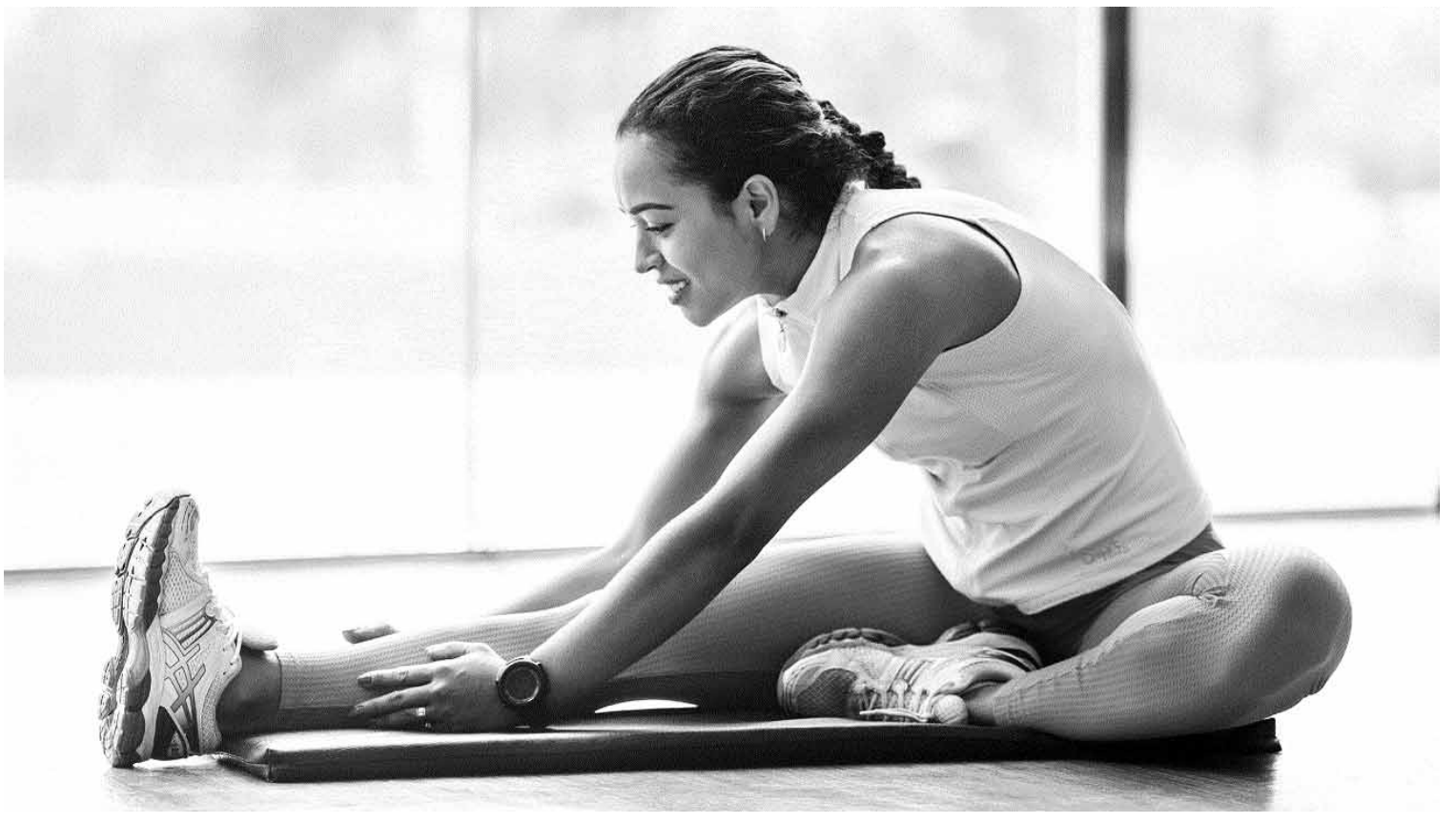
"A importância da Atividade Física na promoção da Saúde"

"Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) se a prática da atividade física (AF) aumentasse em 25% mais de 1,3 milhões de mortes poderiam ser evitadas a cada ano no mundo"

ENFERMEIRA **ANA SOFIA GOMES**
PÓS-GRADUAÇÃO EM GESTÃO DE UNIDADES DE SAÚDE, ENFERMEIRA NA UNIDADE DE SAÚDE DA ILHA DE SÃO MIGUEL (USISM)







Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) se a prática da atividade física (AF) aumentasse em 25% mais de 1,3 milhões de mortes poderiam ser evitadas a cada ano no mundo.

É comum que o conceito de AF seja associado à prática de exercícios físicos vigorosos, contudo, caracteriza-se por qualquer movimento corporal. Exemplos: passear o cão, subir escadas, caminhar, entre outros. Segundo a OMS deve ser praticada, no mínimo 3x por semana.

Sem dúvida para desfrutarmos da saúde na sua plenitude, é fundamental conseguir manter uma mente sã num corpo são "Mens sana in corpore sano."

Uma vida fisicamente ativa contribui para uma redução de risco de doenças cardiovasculares, previne a hipertensão arterial, diminui o risco de incidência de alguns tipos de cancro, entre outros.

Em tempos de pandemia, e devido a estarmos sujeitos a medidas de confinamento e isolamento social, a nossa saúde poderá sofrer danos não só a nível da condição física, mas também no que respeita à saúde mental e emocional.

Vários estudos revelam que existem hormonas responsáveis pela regulação das nossas emoções durante e a após a prática da AF. Refiro como exemplos a Dopamina "molécula da motivação" e a serotonina "molécula da felicidade", responsável por regular o sono e que está relacionada com alterações de humor e depressão.

"Uma vida fisicamente ativa contribui para uma redução de risco de doenças cardiovasculares, previne a hipertensão arterial, diminui o risco de incidência de alguns tipos de cancro, entre outros"

Considerando que Portugal tem uma das populações mais envelhecidas da Europa, vamos recorrer à AF de forma a envelhecermos com qualidade de vida. Atualmente a AF constitui um papel fulcral na promoção e manutenção da saúde humana e consequente bem-estar físico, psicológico e social (OMS, 2016).

Mova-se pela sua saúde. ◆