

Você se considera sedentário?

Sedentarismo é a falta ou a diminuição de atividade física regular. Pode ser definido como prática de atividade física leve semanal inferior a 150 minutos, embora não esteja necessariamente associado à falta de atividade esportiva.

O sedentarismo refere-se apenas à realização de atividades que não aumentam consideravelmente o gasto energético acima do nível de repouso, como dormir ou permanecer sentado em frente ao computador, por exemplo.

Uma pessoa que tem atividades físicas regulares como limpar a casa, caminhar para o trabalho, ou realiza funções profissionais que requerem esforço físico, não é classificado como sedentário.

Para não ser considerado sedentário, o indivíduo precisa realizar atividades físicas de intensidade moderada, pelo menos 5 vezes por semana durante 30 minutos, ou atividades físicas de intensidade vigorosa, pelo menos 3 vezes por semana, durante 20 minutos.

Atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que gera um gasto energético.

Já o conceito de exercício físico é definido como uma atividade física organizada, planejada, estruturada e repetida que tem o objetivo de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

Por sua vez, aptidão física são características que, em níveis adequados, possibilitam maior energia para o trabalho e o lazer, proporcionando paralelamente menor risco de desenvolvimento de doenças ligadas ao sedentarismo.

Caxias do sul, ___ de _____ de _____.

PROTOCOLO

Realizado em ____/____/____.

Apresentado por: _____

Cargo:

Empresa: