

## ATIVIDADE FÍSICA X SEDENTARISMO X ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

De acordo com uma análise recente, cerca de 1,8 bilhão de adultos (31%) não praticaram os níveis recomendados de atividade física em 2022. A informação é de um estudo, fruto da colaboração entre pesquisadores da Organização Mundial da Saúde (OMS) e professores universitários, publicado recentemente na revista *The Lancet Global Health* (06/24). A inatividade física entre os adultos seguiu uma tendência preocupante entre 2010 e 2022, diminuindo em cinco pontos percentuais. Se a tendência continuar, os níveis de inatividade física deverão aumentar ainda mais, chegando a 35% até 2030.

O diretor de Promoção da Saúde da OMS apontou que "a falta de atividade física é uma ameaça silenciosa à saúde global e contribui significativamente para o aumento das doenças crônicas.

### A importância da nutrição ao praticar atividades físicas

**Quatro a cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais fisicamente ativa.**

Uma alimentação equilibrada está diretamente relacionada à prática de uma atividade ou exercício. Uma nutrição correta ajuda também na recuperação do corpo e da energia após o esforço físico, diminuindo a fadiga e os riscos de lesões. Vale lembrar que a alimentação saudável, baseada em frutas, verduras, legumes e baixa ingestão de alimentos ricos em gordura e açúcar, é essencial em todos os períodos do dia, porém, principalmente nos dias de treino.

Além da alimentação, a hidratação também é um ponto chave quando se fala em exercício.

Durante os exercícios, nosso corpo elimina muitos líquidos por meio do suor. Por isso, ingerir água antes, durante e depois da atividade é de extrema importância para manter o organismo em funcionamento.

Mesmo quando não sentimos sede, o nosso corpo já pode estar precisando de água. Assim, a sede já é um dos sinais iniciais de desidratação. O maior gasto de energia durante o exercício aumenta a necessidade de nos hidratarmos, por isso não deixe de beber água neste momento!



**O maior gasto de energia durante o exercício aumenta a necessidade de nos hidratarmos, por isso não deixe de beber água neste momento!**

Se você deseja modificar seus hábitos alimentares e dar início a uma rotina de exercícios, procure por nutricionistas e educadores físicos para obter orientações de como realizar essas mudanças no seu estilo de vida de uma maneira correta e adequada.

De acordo com o Ministério da Saúde na tentativa de emagrecer sem a orientação de profissionais capacitados, e por conta própria, pode prejudicar o metabolismo e a saúde.

A OMS passou a tratar o sedentarismo como um problema de saúde pública. A falta da prática de exercícios é um perigo crescente na sociedade, gerando maiores riscos à saúde e aumentando a taxa de mortalidade. Novas evidências indicam que altos níveis de comportamento sedentário está associado a doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, alguns tipos de câncer, obesidade e mortalidade.

O sedentarismo é uma ameaça à vida, muitas vezes confundido com preguiça. A falta de atividade física atrapalha a saúde das pessoas ao impedir que tenham um estilo de vida saudável. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais sedentário da América Latina e ocupa a quinta posição no ranking mundial.

## Como se alimentar antes de começar uma atividade física?

O que você come, o quanto come e quando come pode influenciar a atividade física.

Por isso o melhor caminho é investir em uma alimentação adequada e saudável. Vale lembrar que a recomendação é que a base da alimentação seja composta por alimentos in natura e minimamente processados. Por isso, evite os ultraprocessados e utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar. Dê preferência por preparações culinárias feitas em casa.

**Uma boa hidratação é essencial para repor a perda hídrica provocada pelo suor e prevenir danos ao organismo.**



**"A falta de atividade física é uma ameaça silenciosa à saúde global e contribui significativamente para o aumento das doenças crônicas."**  
Rüdiger Krech- Diretor de Promoção da Saúde da OMS

**Uma alimentação adequada é fundamental para o bom rendimento do exercício**