



# IMC



## **MARTINA ZOEHLER BAUMGART CRESTANI**

### **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE**

A pesquisa trouxe ao presente trabalho os benefícios mais comuns trazidos às pessoas com a prática da atividade física, bem como a importância do exercício ao bem estar físico e psicológico. Como foi citado anteriormente, foram feitas pesquisas (anexo) para verificar se as pessoas acham a prática de atividade física importante e o motivo disso, obtiveram-se os seguintes resultados: como é possível ver no gráfico, um total de 178 pessoas responderam à pesquisa realizada, 170 optaram por votar que atividade física é sim importante para saúde. Como exemplo, Lisandra Duarte (Educadora física, coach esportiva e técnica de patinação artística) entendeu que “para o bem estar físico e emocional, ajustes hormonais, qualidade articular e tônus muscular”. João Pedro Seibel Cervo (Estudante de ensino médio) entendeu que “é um hábito saudável que, assim como traz muitos benefícios para saúde física e mental, no mesmo sentido previne diversas doenças e malefícios ao corpo e à mente”. Independentemente de a prática ser realizada de forma profissional ou amadora, da faixa etária ou do sexo do praticante, há claras evidências de que a prática esportiva regular auxilia na manutenção da saúde do esportista. Verificou-se, de igual forma, que a prática de atividades físicas pode reduzir significativamente o risco de morte por doenças cardíacas coronárias, diminui o risco de infarto, de câncer de cólon, de diabetes e de pressão alta, entre tantas outras doenças que acometem a população. Flagrante é a percepção de que a prática esportiva desde a infância auxilia na qualidade de vida quando adulto ou idoso, sendo evidente, ainda, a necessária manutenção da atividade na terceira idade, a fim de se conservar a saúde.