



INFORMATIVO CIPA

IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – Junho/2025

Qual a diferença entre *Atividade Física* e *Exercício Físico*?

Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

Já *Exercício Físico* é toda atividade física sistematizada, com objetivo específico, com repetição e com um tempo determinado.



Já o sedentarismo pode ser definido como o hábito do pouco gasto de energia, como ficar sentado, reclinado ou deitado. Esse pouco gasto de energia pode acontecer no trabalho no uso de computadores, tablets; em atividades cotidianas como uso de celular, tablets; e em atividades recreativas como assistir televisão, jogos de cartas, entre outras situações.

Uma vida sedentária é caracterizada quando há baixo gasto de energia, o que ocorre quando o hábito sedentário é maior que a atividade física.

Consequências do Sedentarismo

Várias doenças cardíacas estão associadas a hábitos sedentários: hipertensão arterial, arritmias, acidente vascular, doença arterial coronariana (como angina ou infarto).

Benefícios de Exercícios Físicos

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde, mais de 5 milhões de mortes poderiam ser evitadas com a prática de exercícios físicos.

A prática de exercícios físicos ajuda a prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, e reduzir sintomas de depressão e ansiedade, ajuda a reduzir o declínio cognitivo, melhorando a memória.



VOCÊ PODE COMEÇAR JÁ!

Isso mesmo! Na Fatec-SP temos aula de ginástica todas as terças, quartas e quintas-feiras, com a professora Vera, às 13h na Quadra. Basta aparecer e participar!



Vamos lá mexer o esqueleto!

FONTE E INFORMAÇÕES

<https://www.significados.com.br/atividade-fisica-e-exercicio-fisico/>

<https://ccr.med.br/sedentarismo-o-que-e-ser-uma-pessoa-sedentaria-e-quais-as-consequencias-para-saude/>

<https://www.rededorsaoluiz.com.br/noticias/artigo/quais-sao-as-consequencias-de-ser-sedentario>

Organização Pan-Americana da Saúde



Fatec
São Paulo