

Atividade física, exercício físico ou esporte?

Qual desses você pratica?



Talvez você não saiba, mas esses três termos, tão utilizados por profissionais e alunos da área de Educação Física, quase sempre são empregados erroneamente. Há um diferencial entre o conceito de cada um deles que você conhece na primeira edição do “Tá ligado?”.

Definições

A atividade física é caracterizada por qualquer movimento corporal que resulte em um gasto de energia maior que o estado de repouso. Portanto, ações como levantar os braços ou simplesmente movimentar as pernas, podem ser consideradas atividades físicas.

Mesmo sendo resultada da movimentação de músculos esqueléticos que leva a um gasto energético, a atividade física não é sinônimo de exercício físico. Pelo contrário, o exercício físico é considerado uma subcategoria da atividade física e requer planejamento, tendo por objetivo, forçar a parte do corpo trabalhada, levando-a a uma melhoria e manutenção.

Já o termo “esporte” é definido por um sistema de práticas corporais que envolvem atividades de competição fundamentadas na superação de competidores, marcas, ou resultados estabelecidos anteriormente pelo próprio sportista.

Mude sua rotina

Agora que você já sabe em qual desses termos suas ações diárias podem se classificar, é hora de pensar numa mudança saudável.

Se você realiza somente atividades físicas, poderá transformá-las em exercícios físicos, por exemplo, acelerando o ritmo dos passos de uma caminhada originalmente casual. Esse seria o primeiro passo de uma rotina saudável na busca de qualidade de vida.

Lúcio Flávio
Coordenador do grupo de
comunicação do C.M.C.B.