

## **Atividade física e exercício físico: Qual a diferença?**

Você sabe qual a diferença entre atividade física e exercício físico?

Não sabe?

Então, já posso te adiantar que apesar de serem sinônimos, ambas têm significados diferentes.

Assim como, também são benéficas para a saúde!

Entretanto, é necessário entender **que todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício.**

Ficou confuso?

Calma! Nesse artigo te explico tudinho!

Atividade física são ações que são realizadas no nosso dia a dia e que fazem parte da rotina de cada pessoa.

Ou seja, ir ao supermercado, limpar uma casa, passear com o pet, andar, subir e descer a escada.

Já o exercício físico é uma prática estruturada e planejada a fim de melhorar o condicionamento físico.

Vamos entender melhor!

### **Descubra a diferença entre atividade física e exercício físico.**

Antes de falar qual é diferença entre atividade física e exercício físico, é recomendável que se busque ajuda de um profissional habilitado.

Fique atento!

De preferência que seja antes de iniciar qualquer atividade física.

Além de um médico que realizará exame de rotinas, procure orientação de um profissional de educação física.

Ele será responsável por montar um cronograma de exercícios de acordo com os seus objetivos e necessidades.

Sem mais delongas ! Vamos ao que interessa!

### ***Atividade física.***

De acordo com a [OMS](#), Organização Mundial de Saúde, atividade física é qualquer movimentação realizada no dia a dia que resulta em gasto energético.

Ou seja, é tudo aquilo que se faz no dia a dia, em atividades de lazer, ou em tarefas domésticas.

Como por exemplo: ir ao supermercado, passear com o cachorro, subir e descer escadas.

Trata-se de uma atividade física de menor impacto, pois o tempo gasto nas atividades é insuficiente para proporcionar benefícios à saúde.

Portanto, se você quer sair do sedentarismo e deseja começar uma atividade física ou exercício físico.

O pontapé inicial poderá ser através da atividade física.

Primeiramente, comece por intensificar as atividades realizadas em sua rotina.

Bem como, deixar o seu carro na garagem e optar por ir ao supermercado a pé.

Assim como, também pode prolongar o tempo de caminhada com o seu pet.

### ***Exercício físico.***

O exercício físico é uma atividade programada e sistematizada com objetivos específicos, geralmente ligados à saúde e à estética.

Assim como, musculação, futebol, natação e artes marciais.

Além da constância na realização do exercício, é preciso o acompanhamento de um profissional.

Tanto para quem pratica atividade física ou exercício físico.

Assim o exercício físico possui um tempo de duração específico para cada movimento e parte do corpo.

O que possibilita além do gasto energético, maior aptidão física e atlética.

Portanto o exercício físico, pode ajudar no equilíbrio ou na manutenção da musculatura, na perda de peso corporal, no controle do colesterol e no sistema cardiovascular.

Além de fortalecer o sistema imunológico, também auxilia na saúde mental, prevenindo doenças como depressão e ansiedade.

E por último e não menos importante, temos a obesidade que também é uma doença que pode ser prevenida com a prática de exercícios físicos.

Vale lembrar !

De acordo com a [Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#), até 5 milhões de mortes por ano no mundo poderiam ser evitadas com o aumento de atividades físicas e exercícios físicos.

Além disso, é preciso que o sedentarismo seja combatido em todas as idades, até mesmo para aqueles que possuem condicionamento físico, a fim de prevenir diversas doenças.

Mas não é só isso!

Logo, a [OMS](#) ressaltou que toda e qualquer atividade traz benefícios e pode ser realizada de várias formas.

Por fim, a prática de atividades físicas ou exercícios físicos é de extrema importância para a saúde e para a qualidade de vida.

Gostou do nosso conteúdo!

Então, não se esqueça de acompanhar nossas redes sociais!