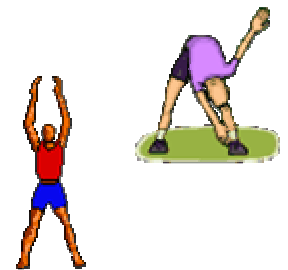




ARTIGO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA



*O Oficial de Justiça e professor de Educação Física, **Ismar Nascimento da Silva Filho***, recomenda a Importância da Atividade Física regular no nosso dia-a-dia.*

Sabendo do desgaste propiciado pelo trabalho dos Serventuários, causado por vários fatores, desde a incorreta postura dos mesmos até as relações humanas internas e externas, a Atividade Física regular vem ajudar a modificar esta triste realidade.

****A Atividade Física regular pode lhe ajudar a atingir e manter um peso adequado. Ser fisicamente ativo também pode fazê-lo ter mais energia, melhorar seu humor e reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas.**

****A Atividade física ajuda a controlar seu peso ao utilizar as calorias em excesso que de outra forma seriam armazenadas como gordura. A maioria dos alimentos que você ingere contém calorias, e tudo que você faz utiliza calorias, incluindo dormir, respirar e digerir a comida. Equilibrar as calorias que você ingere com as que usa através da atividade física o ajudará a atingir e manter um peso saudável.**

****Atividade física regular auxilia a controlar seu peso e pode ajudar a:**

- Reduzir seu risco ou controlar doenças crônicas como diabetes tipo 2, pressão alta e colesterol, doenças cardíacas, osteoporose, artrite e alguns tipos de câncer;
- Construir músculos articulações e ossos saudáveis;
- Melhorar o equilíbrio e flexibilidade;
- Prevenir a depressão;
- Melhorar o humor e sensação de bem-estar.

Consulte-se com um médico, preferencialmente um Cardiologista para uma avaliação, e depois um Profissional de Educação Física, que irá prescrever sua atividade física para mudar sua vida!

****Fonte: Site Copacabana Runners**

- ***Formado em Educação Física pela Universidade Federal de Alagoas – UFAL**
- **Pós-Graduado em Educação Física Escolar – (Escola de Ciências Médicas de Alagoas)**
- **Faixa Preta de judô (3ºGrau)**