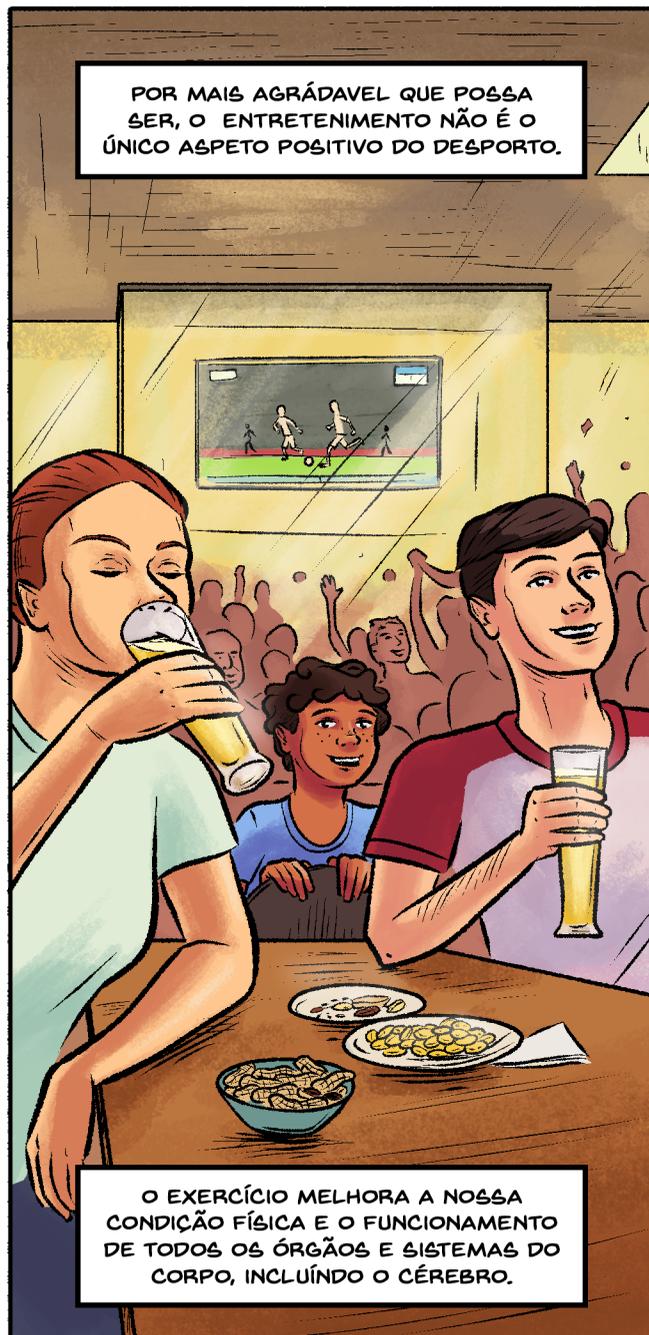


# EXERCÍCIO, MITOCÔNDRIAS... & NÓS

OS JOGOS EUROPEUS UNIVERSITÁRIOS DE 2018 CHEGARAM A COIMBRA E A CIDADE ESTÁ PRONTA PARA ABRACAR ESTA FESTA DO DESPORTO.



*a winner's heartbeat!*



POR MAIS AGRÁVEL QUE POSSA SER, O ENTRETENIMENTO NÃO É O ÚNICO ASPETO POSITIVO DO DESPORTO.

O EXERCÍCIO MELHORA A NOSSA CONDIÇÃO FÍSICA E O FUNCIONAMENTO DE TODOS OS ÓRGÃOS E SISTEMAS DO CORPO, INCLUÍDO O CÉREBRO.



FAZER EXERCÍCIO É MUITO IMPORTANTE.

PORQUE É DIVERTIDO?

SIM, CLARO, MAS TAMBÉM PORQUE É UM MOTOR PARA UMA VIDA SAUDÁVEL.

NA VERDADE, A FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA CONDUZ A CONSEQUÊNCIAS SÉRIAS NO NOSSO ORGANISMO.

AS MITOCÔNDRIAS, ORGANELOS ESSENCIAIS QUE TEMOS NAS NOSSAS CÉLULAS, USAM OXIGÉNIO PARA CONVERTER AÇÚCARES E GORDURA EM ATP, O COMBUSTÍVEL QUE USAMOS QUANDO NOS MOVIMENTAMOS E FAZEMOS EXERCÍCIO.

A inatividade física é um fator de risco para:

- Doenças Cardiovasculares
- Fígado Gordo
- Cancro
- Diabetes

>80% adolescentes

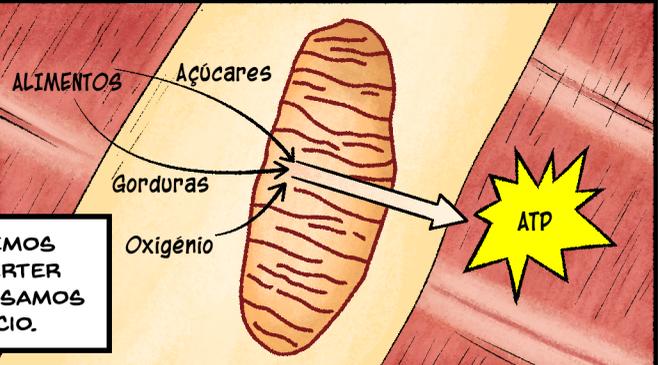
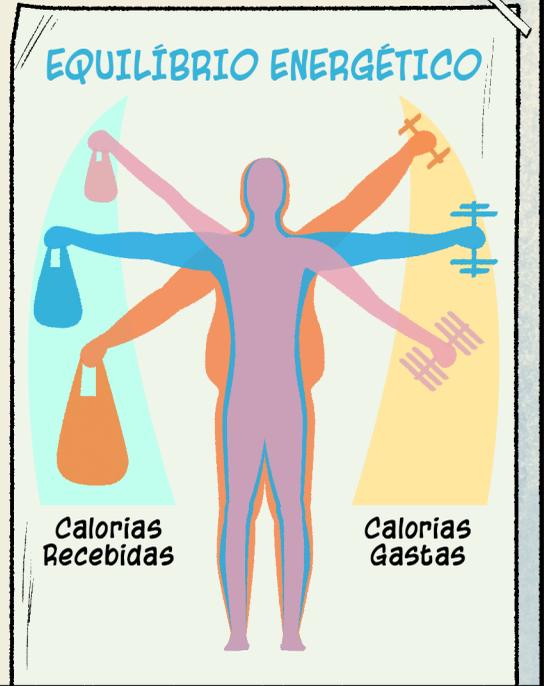
25% adultos

...não são suficientemente ativos.

Atividade física abaixo do necessário...

...é a causa de 3,2 milhões de mortes/ano

A ATIVIDADE FÍSICA AJUDA A MANTER UM **EQUILÍBRIO ENERGÉTICO** BENÉFICO AO CONSUMIR-SE ENERGIA OBTIDA PELOS ALIMENTOS. SE AS NOSSAS ATIVIDADES DIÁRIAS (CALORIAS GASTAS) NÃO COMPENSAREM A ENERGIA INGERIDA (CALORIAS RECEBIDAS), O NOSSO CORPO ARMAZENA GORDURA, QUE EM EXCESSO PODE CAUSAR DOENÇAS.

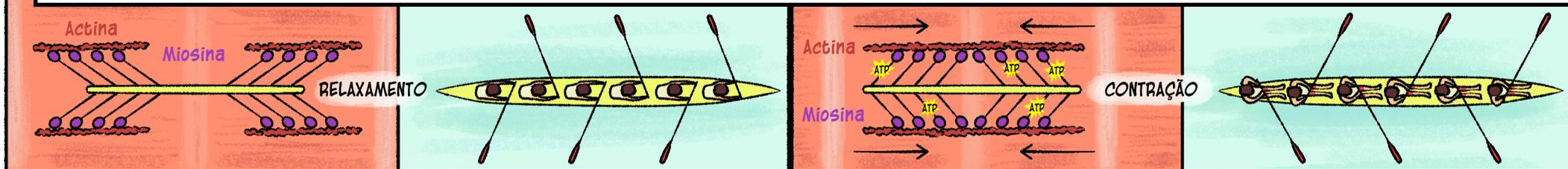




DE MODO MUITO SEMELHANTE A REMAR, OS MÚSCULOS CONTRAEM E RELAXAM EM SEQUÊNCIA, PARA NOS MOVIMENTARMOS.

É ASSIM QUE O NOSSO CORPO GASTA ENERGIA NO MOVIMENTO.

O ATP PRODUZIDO PELAS MITOCÔNDRIAS É NECESSÁRIO PARA AS CABEÇAS DA MIOSINA "REMAREM" CONTRA OS FILAMENTOS DE ACTINA, LEVANDO O MÚSCULO A CONTRAIR-SE.



ISTO É TÃO DIFÍCIL! MAL CONSIGO RESPIRAR.

É GIRO COMO MESMO A GASTAR MUITA ENERGIA, SINTO-ME MUITO MAIS ATIVO AGORA!

COM O TEMPO, O NOSSO CORPO ADAPTA-SE, E A MESMA ROTINA PARECE MENOS INTENSA E CANSATIVA.

DEMORA ALGUM TEMPO ATÉ NOS APERCEBERMOS DO BENEFÍCIO DE EXERCÍCIO PERIÓDICO NO NOSSO BEM-ESTAR.

A PRÁTICA CONTÍNUA DE EXERCÍCIO AERÓBICO, COMO CORRER, ANDAR DE BICICLETA, OU NADAR, PROMOVE A FORMAÇÃO DE MAIS MITOCÔNDRIAS NOS MÚSCULOS...

...O QUE PROPORCIONA MAIOR EFICIÊNCIA NA PRODUÇÃO DE ENERGIA.



DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS TÊM NECESSIDADES DISTINTAS DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA PARA PERMANECEREM SAUDÁVEIS.

crianças e adolescentes  
60 minutos diários

DO QUE ESTÁS À ESPERA?! ANDA DAÍ!

adultos e seniores  
150 minutos semanais