

ATIVIDADE FÍSICA AMIGA DO PEITO



REDE DE
TELEASSISTÊNCIA
DE MINAS GERAIS



Centro de
Telessaúde
Hospital das Clínicas - UFMG

ATIVIDADE FÍSICA AMIGA DO PEITO

Elaboração: Maria Clara Noman de Alencar

Colaboração: Equipe Tele-educação da Rede de Teleassistência de Minas Gerais



SUMÁRIO

Introdução -----	4
Conceitos -----	4
Incorpore um novo pensamento -----	5
Motivos para deixar para trás o estilo de vida inativo -----	6
Comece devagar e progrida -----	6
Benefícios -----	8
Referências Bibliográficas -----	9

Introdução

A prática regular de exercícios físicos é comprovadamente capaz de contribuir na prevenção de doenças cardiovasculares, do câncer e de outras doenças crônicas.

LEMBRE-SE: POUCO É MELHOR DO QUE NADA!



Mesmo em pequenas quantidades, a atividade física é capaz de trazer benefícios à saúde da população em geral. Por isso, **TODO** esforço deve ser feito para evitar a inatividade física ou sedentarismo!

Conceitos

ATIVIDADE FÍSICA: qualquer movimento corporal gerado por contração muscular e que resulte em gasto energético acima do gasto basal.

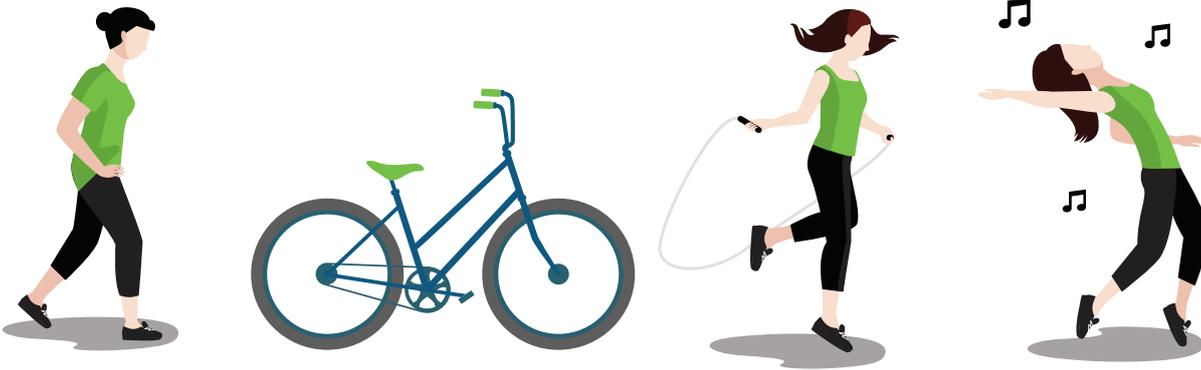
EXERCÍCIO FÍSICO: é uma forma de atividade física planejada, estruturada e repetitiva realizada com o intuito de melhorar a saúde ou a aptidão física.

ATIVIDADE FÍSICA BASAL: são as atividades de baixa intensidade comumente realizadas na vida diária, tais como: ficar de pé, andar devagar e carregar objetos leves. As pessoas que realizam apenas essas atividades do dia-a-dia são consideradas inativas ou sedentárias.



Exemplos: pegar um objeto em uma prateleira, pouco acima da altura da cabeça, varrer um quintal, levantar de uma cadeira, ficar de pé na cozinha.

Envolver-se em atividades físicas, que promovam gasto energético acima do exigido pelas atividades da vida diária, traz muitos benefícios à saúde. Podemos citar alguns: caminhar em ritmo moderado a rápido, dançar, andar de bicicleta, pular corda, etc.



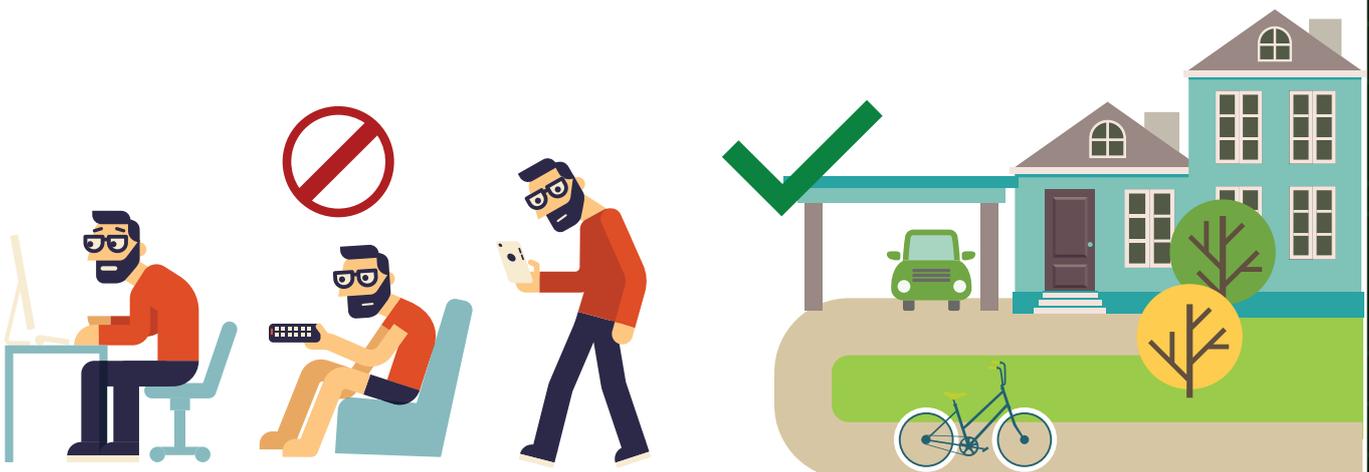
Incorpore um novo pensamento

Pequenas mudanças nos seus hábitos diários já fazem diferença!

Experimente:

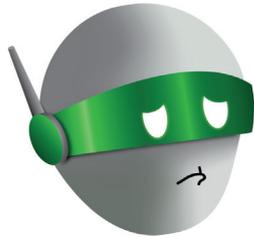
- Deixar o carro em casa. Prefira caminhar ou pedalar para mover-se de um lugar a outro.
- Abandone o uso do elevador! Subir e descer escadas são um valioso exercício e não custa nada!
- Diminua o tempo na frente das telas!! Televisão, computadores, tablets e smartphones devem ficar em segundo plano!

Habitue-se a descansar de sua rotina diária trabalhando com seu corpo! Prefira um lazer ativo, como por exemplo, caminhar ou andar de bicicleta nos parques e praças.



Motivos para deixar para trás o estilo de vida inativo

- O Sedentarismo é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde como a **quarta** causa de morte em todo o mundo!
- Filhos de pais com estilo de vida inativo têm apenas metade da chance de se tornarem fisicamente ativas!



AS CRIANÇAS DE HOJE PODEM SER A PRIMEIRA GERAÇÃO A TER UMA EXPECTATIVA DE VIDA MENOR QUE A DE SEUS PAIS.

**Portanto, não restam dúvidas quanto à necessidade de mudarmos radicalmente nossa postura!
UMA CRIANÇA ATIVA TEM MAIORES CHANCES DE SER UM ADULTO SAUDÁVEL!**



Comece devagar e progrida

Começar devagar é uma atitude prudente. Você pode se exercitar em intervalos de 10 minutos e acumular, ao longo do dia, um total de 30 minutos de exercícios físicos.

Idosos, portadores de doenças crônicas que causem algum grau de limitação física ou aqueles indivíduos sem condicionamento, podem se beneficiar dessa forma de realizar os exercícios em intervalos de 10 minutos.

Um total de 60 minutos de exercícios em 1 semana pode trazer algum benefício à saúde e certamente é melhor do que ficar inativo. Mas não se acomode! Acumular 150 minutos de exercícios físicos durante uma semana é o mínimo que você deve alcançar.

Porém, recorde-se: Aumentar o tempo dedicado ao exercício traz maiores benefícios à saúde em geral, além de aumentar a sensação de bem-estar!



Escolha o exercício que lhe parece mais agradável ou aquele que você poderá realizar sem maiores dificuldades. Isso quer dizer, por exemplo, que não é necessário pagar uma academia para começar a se exercitar. Caminhar é uma boa opção.

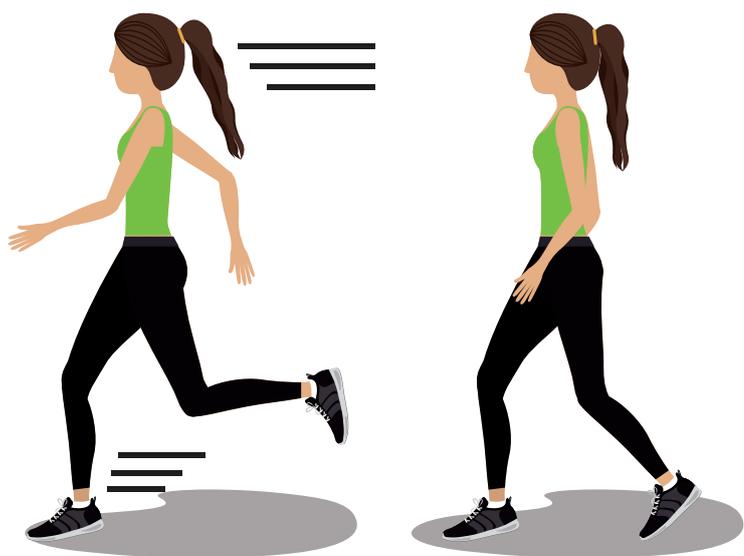
Ao iniciar sua caminhada, você deve escolher um ritmo e mantê-lo até o final. Nas primeiras semanas adote um ritmo leve a moderado. Esse ritmo geralmente é descoberto da seguinte forma: você deve conseguir caminhar e manter uma conversa com alguém ao seu lado sem ficar ofegante. Faça apenas um teste. Você não deve caminhar conversando o tempo todo, ok?!

Tente exercitar-se durante 20 a 30 minutos por dia e repita isso, idealmente, 5 vezes por semana. Finalizada essa etapa, progrida! Aumente a duração dos exercícios diários para 30 a 40 minutos, mantendo a frequência de 5 vezes por semana.

A seguir, acelere o ritmo! Passe a fazer caminhadas em um ritmo mais intenso, ou seja, você deve passar a sentir-se ofegante caso tente conversar enquanto caminha. É natural e esperado que você fique suado enquanto se exercita.

É possível tornar seu exercício físico mais interessante alternando intensidade moderada e alta intensidade na mesma sessão de exercícios.

Você pode acelerar o passo por 1 a 2 minutos e a seguir voltar para um ritmo mais confortável até recuperar o fôlego.



PRESTE ATENÇÃO AOS SINTOMAS!

Se você sentir algum sintoma como falta de ar excessiva e dor no peito, você deverá interromper o exercício e procurar orientação médica antes da próxima sessão.



Com essas simples orientações você já pode começar a melhorar a sua saúde!

Benefícios

Recorde-se de alguns dos benefícios que você pode alcançar começando, hoje, a adotar um estilo de vida ativo:

- Diminuir o risco de desenvolver diabetes mellitus, infarto, câncer de mama e depressão;
- Manter a saúde de seus ossos - o exercício é útil na manutenção de uma ossatura saudável;
- Manter e melhorar a força muscular;
- Manter o peso corporal dentro de uma faixa de normalidade;
- Melhorar a qualidade do seu sono;
- Aumentar o seu rendimento no trabalho.



**SEJA VOCÊ SEU "MELHOR AMIGO DO PEITO".
COMECE HOJE, COMECE JÁ.
TORNE-SE ATIVO!**



Referências

bibliográficas

1. **Physical Activity Guidelines Advisory Committee.** Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008. Disponível em: <www.health.gov/paguidelines>. Acesso em 01/02/2016.
2. **CDC.** Disponível em: <<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/index.html>>. Acesso em 01/02/2016.
3. **ACSM.** Disponível em: <<http://www.acsm.org/public-information/position-stands>>. Acesso em 01/02/2016.