

A photograph of three people jogging outdoors. In the foreground, a man with white hair wearing a blue athletic shirt and a woman in a pink tank top are smiling. In the background, a man in an orange shirt is also jogging. The scene is bright and sunny, with a blurred background of trees and a building.

*Exercício e
movimento*



Quais são os benefícios do exercício físico?

Movimentar o corpo traz muitos benefícios.

São eles:

- Queima calorias, o que ajuda as pessoas a controlar o peso;
- Ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue em pessoas com diabetes;
- Diminui a pressão arterial, especialmente em pessoas com hipertensão arterial;
- Reduz o estresse e ajuda pessoas com depressão e ansiedade;
- Mantém os ossos fortes;
- Reduz o risco de doença cardíaca.

Realizar até mesmo pequenas quantidades de atividade física à sua rotina diária pode melhorar sua saúde.

Quais são os principais tipos de exercícios?

Existem 3 tipos principais de exercício. São eles:

Exercícios aeróbicos - Os exercícios aeróbicos aumentam a frequência cardíaca e melhoram a capacidade cardiorrespiratória das pessoas. São exemplos de exercícios aeróbicos: caminhar, correr, dançar, andar de bicicleta, nadar, etc.

Treinamento de resistência ou

musculação - O treinamento de resistência ajuda a fortalecer os músculos e os ossos. As pessoas podem fazer esse tipo de exercício utilizando pesos, faixas de exercícios ou aparelhos de musculação. Você também pode fazer esse tipo de exercício usando seu próprio peso corporal, como nos exercícios de flexões ou barras.



Alongamento - Os exercícios de alongamento ajudam os músculos, tendões e as articulações a se moverem com mais facilidade e são importantes de serem realizados antes e depois dos exercícios aeróbicos e de resistência.

É importante realizar todos os 3 tipos de exercícios em seu programa de atividade física para uma vida plena e saudável.



Devo falar com meu médico ou enfermeira antes de começar a me exercitar?

Se você não pratica exercícios físicos há muito tempo, converse com seu médico ou enfermeiro antes de iniciar um programa de exercícios.

Se você tem doenças cardíacas ou fatores de risco para doenças cardíacas (como hipertensão arterial ou diabetes), seu médico pode recomendar que você faça uma avaliação mais específica antes de iniciar um programa de atividade física.

Dica importante: Ao iniciar um programa de exercícios, comece devagar. Por exemplo, faça o exercício em um ritmo lento ou por alguns minutos apenas. Com o tempo, você pode se exercitar mais rápido e por mais tempo.

Qual rotina adotar quando faço exercícios?

Cada vez que você se exercita, você deve:

Aquecimento – O aquecimento evita que você machuque os músculos e articulações durante os exercícios.

Para se aquecer, faça um exercício aeróbico leve (como caminhar lentamente) ou alongue-se por 5 a 10 minutos.

Exercite-se – Você deve tentar fazer uma mistura de exercícios aeróbicos, treinamento de resistência e alongamento.

Durante um treino aeróbico, você pode



andar rápido, nadar, correr, por exemplo. Outras atividades, como dançar ou jogar tênis, também são formas de exercício aeróbico. Você também deve ter tempo para alongar-se. Recomenda-se ainda, pelo menos 2 vezes por semana, exercícios de treinamento de resistência (musculação) como parte de seu treino.

Desacelere – Diminuir o ritmo do exercício antes de finalizá-lo evita que você se tenha tonturas e previne câibras musculares após o exercício. Para diminuir o ritmo e relaxar, você pode alongar ou fazer um exercício aeróbico leve por 5 minutos.

Atualmente existem vídeos online ou aplicativos de smartphone que orientam e dão dicas e ideias sobre diferentes treinos e tipos de exercícios.

Com que frequência devo fazer exercícios?

Os médicos recomendam que as pessoas se exercitem pelo menos 30 minutos por dia, em 5 ou mais dias da semana.

Se você não consegue se exercitar por 30 minutos seguidos, tente se exercitar por 10 minutos por vez, 3 ou 4 vezes ao dia.



Quando devo interromper o treino e buscar ajuda?

Se você tiver algum dos seguintes sintomas quando fizer exercícios, pare de se exercitar e procure atendimento médico imediatamente:

- Dor ou pressão no peito, braços, garganta, mandíbula ou costas
- Náusea ou vômito
- Sensação de que seu coração está batendo forte, acelerado ou descompassado
- Sensação de tontura ou desmaio

E se eu não tiver tempo para fazer exercícios?

Muitas pessoas têm uma vida muito ocupada e podem pensar que não têm tempo para fazer exercício. Mas é importante tentar encontrar tempo para se exercitar, mesmo que esteja cansado ou trabalhe muito. Os exercícios podem aumentar seu nível de energia, o que pode fazer você se sentir melhor e até mesmo ajudá-lo a realizar mais atividades.

Mesmo que seja difícil reservar tempo para se exercitar, você ainda pode melhorar sua saúde se movimentando mais. Existem muitas maneiras de você ser mais ativo. Por exemplo, você pode:

- Pegue as escadas em vez do elevador
- Estacione em uma vaga de



estacionamento mais distante da porta

- Faça um trajeto mais longo ao caminhar de um lugar para outro

Ficar muito tempo sentado quieto - por exemplo, assistindo televisão ou trabalhando no computador - pode ser prejudicial à saúde. Tente se levantar e se mover sempre que puder. Mesmo pequenos movimentos, como caminhadas curtas, tarefas domésticas ou jardinagem, podem ajudar a melhorar sua saúde. Encontrar atividades de que você goste ou realizá-las com outras pessoas pode ajudá-lo a adicionar mais movimento à sua vida diária.

Para se exercitar com segurança e evitar problemas, é importante:

- Beba líquidos durante e após o exercício (mas evite bebidas com muita cafeína ou açúcar)
- Evite fazer exercícios ao ar livre se estiver muito calor ou frio
- Use sapatos que apoiem e ajustem bem nos seus pés
- Se você se exercitar ao ar livre, esteja atento ao ambiente ao seu redor

Fonte: www.UpToDate.com /Exercise and movement

(The BasicS)



Exercício e movimento

ANS - n.º 3.465-9




CASSI
www.cassi.com.br