

O que você pode fazer

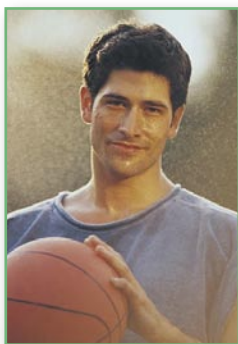
Ativar os músculos com exercícios diários, nem que sejam de relaxamento, é uma importante mudança que você pode fazer sem precisar ir à academia.

- ✓ Caminhar com os filhos, andar com o cachorro, preferir usar escadas e não o elevador e caminhar no horário do almoço.



- ✓ Dançar e praticar exercícios aeróbicos, tais como caminhada rápida, ginástica, corrida, ciclismo e natação.

- ✓ O tempo ideal para se obter os benefícios dos exercícios aeróbicos é de no mínimo 30 minutos, 4 vezes por semana.

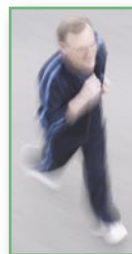


- ✓ Fazer musculação e flexões – sem esquecer do alongamento antes e depois dessas atividades.



- ✓ Reduzir o tempo em frente à TV.

- ✓ Evitar passar muito tempo no computador nos seus momentos de folga.



- ✓ Se você tem estado inativo por um bom tempo, comece devagar e exercite-se por até 30 minutos por dia, num ritmo que seja confortável. Caso não seja capaz, acumule atividades físicas durante o curso do dia, em sessões de 10 - 15 minutos.

ANS - nº 39.332-1

Exercícios para uma Vida Saudável



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvidas consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Jornalista Responsável: Andréia Manógrasso - MTB 18.120. ©2005 - ThinkHealth Consultoria em Saúde Ltda - Todos os Direitos Reservados

Unimed 

Rio

O melhor plano de saúde é viver.
O segundo melhor é Unimed.

Seja criativo e mexa-se!

Procure uma maneira para manter-se ativo. Pratique exercícios físicos.

Unimed 

Rio

A falta de atividade física associada a maus hábitos de vida, como alimentação inadequada, estresse, tabagismo, dentre outros, é o caminho mais rápido para o envelhecimento precoce e o desenvolvimento de doenças graves. Saiba o quanto é importante não ficar parado e os principais benefícios que a prática de esportes pode proporcionar à sua saúde.



Importância da atividade física

As atividades físicas estão diretamente relacionadas à prevenção de algumas doenças e melhoria da qualidade de vida. Uma carga de exercícios que represente um gasto de 1.500

calorias por semana é muito efetiva. Por exemplo, correr por 30 minutos, 4 vezes por semana, ajuda a prevenir doenças como pressão alta, infartos, derrames, osteoporose, diabetes e obesidade.

Praticar exercícios físicos é promessa de vida saudável e duradoura



Estudos no mundo inteiro confirmam que a prática de exercícios físicos representa mais anos de vida. Pessoas que fazem exercícios regularmente vivem 2 a 3 anos a mais, em comparação àquelas que não praticam nenhuma atividade.

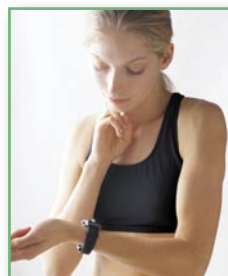
Como começar

Qualquer pessoa pode praticar atividade física. Porém, alguns cuidados devem ser tomados antes de iniciá-la.

- ✓ O primeiro passo é realizar um exame médico para afastar a existência de condição que contra indique o exercício.
- ✓ É importante ressaltar a necessidade de avaliação por professor de educação física, que pode indicar o programa de exercícios mais apropriado.
- ✓ A boa hidratação é indispensável. Os exercícios ao ar livre exigem cuidados dobrados: é fundamental o uso de protetor solar, chapéu e óculos com proteção para os raios solares, além de roupas íntimas de algodão, pois absorvem melhor o suor.



- ✓ O alongamento é muito importante tanto antes como após a atividade física. Ao se alongar, antes de começar o exercício, o fluxo sanguíneo dos músculos e das articulações aumenta, preparando-os para a atividade a ser praticada. O alongamento depois dos exercícios relaxa os músculos.



- ✓ Verifique a sua frequência cardíaca antes de iniciar os exercícios. **Como verificar:** coloque os 3 dedos (anular, médio e indicador) sobre o pulso, próximo à base do polegar, ou na lateral do pescoço, abaixo do maxilar, até encontrar a pulsação. Para calcular, conte o número de batimentos por 15 segundos e, depois, multiplique o resultado por 4. Assim você vai saber a sua frequência no tempo correspondente a 1 minuto.

Caminhada

A caminhada é um bom exercício para todos!



O tempo que você reserva para se exercitar com uma caminhada deve ser só para caminhar e, não, para passear. Concentre-se e ande num ritmo em que você possa manter uma conversação.

Tente caminhar por cerca de meia hora, no mínimo 4 vezes por semana. O melhor horário é pela manhã. Para melhores resultados, mantenha a frequência cardíaca em torno de 70% da sua frequência cardíaca máxima (FCM).

Use a fórmula: $220 - \text{sua idade} = \text{FCM}$

1. Não caminhe se apresentar problemas nos joelhos e pés que lhe causem qualquer desconforto com o exercício. Uma hora de caminhada rápida queima cerca de 300 calorias, além de trazer benefícios para o coração e para a saúde em geral.
2. A associação de exercícios variados com pesos e atividades que trazem benefícios cardiovasculares (aeróbicas) promove a perda de gordura e o ganho de massa muscular, além de melhorar o condicionamento físico.
3. Variando-se os exercícios, a atividade física pode tornar-se mais agradável e trazer mais benefícios para o organismo.

