

ATIVIDADE FÍSICA O SEU CORAÇÃO AGRADECE

Você sabia que, seja qual for a sua idade, a atividade física regular traz benefícios a sua saúde e ajuda na prevenção e no tratamento de doenças cardiovasculares?

Porém, não se deve sair por aí fazendo todo e qualquer tipo de exercício sem supervisão adequada. Precisamos aprender a respeitar o nosso corpo para que possamos usufruir dele da melhor forma possível.

Aqui você encontrará algumas dicas para iniciar seu programa de atividade física.

COMO COMEÇAR:

Antes de iniciar qualquer programa de atividade física, você deve passar por uma avaliação médica e, se necessário, realizar um teste ergométrico. A avaliação inicial é muito importante para que se possa orientar os exercícios de forma adequada e segura.

TESTE ERGOMÉTRICO:

O teste ergométrico é um exame realizado em bicicleta ou esteira rolante. Além de avaliar a sua condição física atual, permite ao médico analisar como o seu corpo reage durante atividade física, observando os batimentos cardíacos e seu ritmo, a pressão arterial, entre outros dados.

TIPO DE EXERCÍCIO:

Do ponto de vista cardiovascular, é importante que se dê ênfase à atividade aeróbica, como andar, pedalar e nadar. Se você não possui acompanhamento de um profissional de educação física, opte por caminhar. Os exercícios aeróbicos devem ser, geralmente, realizados em intensidade moderada, envolvendo grandes grupos musculares, por tempo mais prolongado, de 14 a 40 minutos.



INTENSIDADE:

A intensidade do seu esforço é determinada por meio do teste ergométrico e da avaliação clínica e controlada através da medição da frequência cardíaca, que representa o número de batimentos do seu coração por minuto.

Os exercícios não devem causar dor ou sensação de mal-estar. Caso isso ocorra, procure orientação especializada.

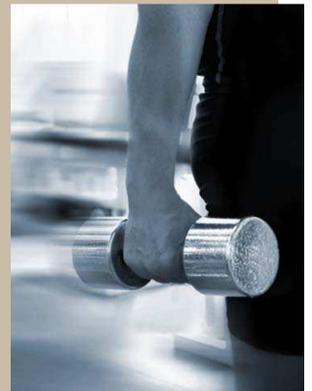
A FREQUÊNCIA SEMANAL:

O ideal é que se pratique exercícios diariamente. Caso isso não seja possível, deve-se praticá-los ao menos três vezes por semana, para que se possa estimular regular e adequadamente os sistemas cardiovascular, respiratório e muscular, gerando as adaptações necessárias sem causar sobrecarga.

ANAERÓBICOS:

Você pode completar o seu trabalho aeróbico com exercícios que melhorem a resistência muscular localizada, o alongamento muscular e a mobilidade articular, além de estimular a coordenação e o equilíbrio.

As pessoas com doença cardiovascular devem evitar exercícios isométricos (estáticos) e de força em excesso, já que estes geram uma sobrecarga adicional ao coração.



ALIMENTAÇÃO:

Não faça exercício em jejum. Coma algo leve como uma fatia de pão com queijo branco e um suco de frutas. O organismo precisa da energia que provém dos alimentos para que você possa movimentar-se de forma eficiente.

Durante a atividade física, você deve beber água, mas ingira devagar e em pequenas quantidades para não se sentir indisposto.

A ROUPA:

A roupa deve estar adaptada ao clima. No verão, de preferência roupas leves que permitam a troca do calor, e no frio proteja o seu tronco, como um moletom.

O tênis adequado para a caminhada e/ ou corrida é mais alto na região do calcanhar, auxiliando na absorção do impacto do corpo com o solo, evitando sobrecargas musculares e articulares.

O HORÁRIO:

O melhor horário é aquele em que você se sente mais disposto.

Evite apenas as horas mais quentes do dia.

Se possível, evite fazer exercícios físicos pela manhã logo após o despertar.

**NÃO ESQUEÇA:**

Pequenas mudanças nos seus hábitos diários, tornando seu estilo de vida mais ativo, são fundamentais para que você possa viver melhor.

Antes de iniciar qualquer atividade física, faça uma avaliação médica e consulte um professor de educação física.

ATIVIDADE FÍSICA REGULAR:

Auxilia no tratamento de:

- Hipertensão
- Obesidade
- Diabetes
- Estresse
- Depressão
- Ansiedade
- Osteoporose
- Doenças cardíacas
- Aumento de colesterol
- Aumento de triglicérides

Torna você:

- Mais disposto
- Mais produtivo
- Menos cansado
- Menos estressado
- Com melhor auto-estima
- Mais forte (muscular)
- Com maior flexibilidade
- Com maior resistência aeróbica

