

MEXA-SE

A IMPORTÂNCIA DE SER ATIVO



MED•RIO  **CHECK-UP**
SEMPRE À FRENTE

Supervisão editorial:

Dr. Gilberto Ururahy



UNIDADE BOTAFOGO

Rua Lauro Müller, 116 - 34º Andar

Torre Rio Sul • CEP 22290-160

Botafogo • Rio de Janeiro • RJ

Tel. (21) 2546-3000

medrio@medrio.com.br

UNIDADE BARRA DA TIJUCA

Av. Afonso Arinos de Melo Franco,

222 - 5º andar • CEP 22631-455

Barra da Tijuca • Rio de Janeiro • RJ

Tel. (21) 3252-3000

medrio@medrio.com.br

Baixe agora o aplicativo e
mantenha sua **saúde em dia!**



Editora responsável:

Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.002)

Jornalista responsável:

Leda Sangiorgio (Mtb 30.714)

Designer gráfico: Monize Aquino





SEDENTARISMO O GRANDE VILÃO DOS TEMPOS MODERNOS



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física regular proporciona vários benefícios à saúde e melhora da qualidade de vida, tais como:

- Gera bem-estar
- Contribui para uma boa gestão do estresse e da ansiedade
- Aumenta a qualidade e a expectativa de vida
- Melhora as defesas do organismo
- Melhora a qualidade do sono e da libido
- Combate a depressão

Previne e reduz os efeitos de doenças crônicas, como:

- Doenças do coração
- Obesidade
- Osteoporose
- Pressão alta
- Diabetes
- Colesterol elevado
- Alguns tipos de câncer

Simple atitudes podem trazer o prazer e os benefícios que precisamos para a saúde. Se aumentarmos o nível de atividade física na rotina diária, podemos perceber uma grande diferença.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o sedentarismo é considerado o 4º principal fator de risco de morte em todo o mundo.

Uma pesquisa de 2012 mostrou que o sedentarismo mata mais do que o hábito de fumar. A ausência de exercícios físicos regulares é um perigoso hábito de vida, que hoje se observa desde crianças até os mais idosos.

Atualmente nos deparamos com as pessoas sentadas horas e horas na frente do computador, ou deitadas na frente da televisão com vários controles remotos e uma mesa cheia de *fast food*.

O sedentarismo está relacionado às diversas doenças crônicas, como diabetes, pressão alta, doenças do coração, osteoporose, que estão aparecendo cada vez mais cedo na população.



Antes de iniciar qualquer atividade física,
conheça os limites do seu corpo.



ATIVIDADE FÍSICA X EXERCÍCIO FÍSICO

Observe as diferenças entre atividade física e exercício físico:

Qualquer movimento produzido pelos músculos e que aumente o gasto calórico é uma Atividade Física. Ou seja, simples atividades do seu dia a dia, sejam elas no trabalho, em casa ou em momentos de lazer.

Por exemplo:

- Passear com os amigos
- Caminhar na praia
- Passear com o cachorro
- Subir escadas
- Passear de bicicleta
- Dançar
- Jogar tênis, etc.



Exercícios físicos são uma sequência de movimentos, executados de forma planejada e com um determinado objetivo a ser atingido.

Uma caminhada com tempo e distância programados é um exercício físico, pois tem um objetivo, que pode ser, por exemplo, emagrecer.





Atenção: Para se tornar uma pessoa mais ativa fisicamente, é importante tomar alguns cuidados antes. Responda ao questionário e verifique o resultado, para saber quando pode começar:

- 1) O seu médico já lhe disse alguma vez que você apresenta algum problema cardíaco?
- 2) Você sente dor no peito quando faz uma atividade física?
- 3) No último mês, você teve dor no peito sem fazer uma atividade física?
- 4) Você perdeu o equilíbrio em virtude de uma tontura ou já perdeu a consciência?
- 5) Seu médico está lhe receitando atualmente medicamentos (por exemplo, diuréticos) para pressão alta ou para algum problema cardíaco?
- 6) Há outra razão pela qual você não deveria realizar atividade física?
- 7) Você sofre de algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado por uma mudança em sua atividade física?

Se você respondeu **SIM** para uma ou mais questões, você deve fazer uma avaliação médica antes de iniciar os exercícios físicos.

Se você respondeu **NÃO** a todas as questões você pode começar a tornar-se mais ativo fisicamente, começando lentamente com um aumento gradual de intensidade. Porém, consultar um médico é sempre recomendado, mesmo se não apresentar nenhuma queixa.

COMO SE TORNAR UMA PESSOA ATIVA?

Para começar, é preciso mudar alguns hábitos, como por exemplo:

- Opte pelas escadas em vez do elevador
- Se usa táxi, desça antes do seu destino e depois caminhe
- Caminhe ou vá de bicicleta para realizar as suas compras
- Caminhe após as refeições
- Evite utilizar controles remotos

Essas dicas são simples e fáceis! Mas lembre-se de que para atingirmos melhores resultados, o ideal é um exercício físico planejado. Confira as recomendações abaixo:

1º e 2º SEMANAS

Caminhar
ou Pedalar
ou Nadar
3X na semana,
de 20 a 30 minutos

3º e 4º SEMANAS

5X na semana,
por 30 minutos.
Aumentar para
40 - 50 minutos,
caso deseje
perder peso

A PARTIR DA 5ª SEMANA

5X na semana,
por 30 minutos.
Aumentar para
60 minutos, caso
deseje perder peso

Intensidade do exercício: deve ser moderada, para que você não fique ofegante, consiga conversar e não precise parar por cansaço. A tabela abaixo dá uma nota para seu cansaço:

7	Muito fácil
9	Fácil
11	Relativamente fácil
13	Ligeiramente cansativo
15	Cansativo
17	Muito cansativo
19	Exaustivo

"Escala de Borg adaptada - Borg e Noble, 1974"

- **LEVE:** 7 a 11 - Você deve aumentar a intensidade
- **MODERADA:** 13 a 15 - Parabéns! Você está dentro do ideal
- **FORTE:** 17 a 19 - Cuidado! Você está fora da recomendação



Exercícios Complementares

É muito importante complementar os exercícios aeróbios (caminhar, pedalar, correr ou nadar) com exercícios de fortalecimento muscular e de alongamento.

• Fortalecimento muscular:

São exercícios nos quais a contração muscular é realizada contra uma força que se opõe ao movimento. Pode ser feito com equipamentos de musculação, pesos livres, elásticos, outros acessórios ou pelo peso do próprio corpo.

Recomendação mínima para exercícios de fortalecimento

Frequência semanal

2 X

Número de exercícios

8 - 10 (exercícios para braços, pernas e tronco)

Número de séries

1 - 2

Número de repetições

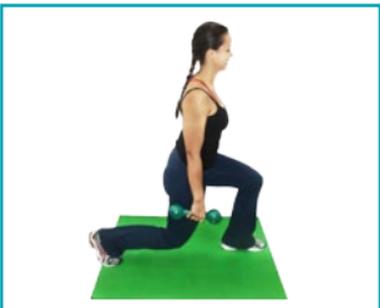
8 - 15





Exemplo de uma sessão de exercícios:

Realizados em 2 séries de 15 repetições, com intervalo de 90 segundos entre cada série.

PERNA	Agachamento	Afundo
		
BRAÇO	Flexão de braço	Remada Alta
		
TRONCO	Abdominal Reto	Lombar
		



• Alongamento:

São os exercícios para melhorar a flexibilidade. O ideal é realizar sessões específicas de alongamento, que não precisam estar associadas à atividade aeróbica. Podem ser feitos de maneira isolada ou após outra atividade.

Recomendação mínima para exercícios de alongamento

Frequência semanal

Tempo

2 X

15 a 60 segundos em cada posição



Obs: Figuras extraídas do livro: Alongue-se - Bob Anderson.

COMO SE **ALIMENTAR** ANTES E DEPOIS DOS **EXERCÍCIOS**

A alimentação antes e após o exercício é essencial para um bom rendimento, para equilibrar o peso e melhorar a saúde.



Antes da atividade física:

O ideal é consumir um LANCHE SAUDÁVEL, com alimentos ricos em carboidratos, para ter energia suficiente durante a atividade. Um alimento rico em fibras é uma boa opção (cereal integral, por exemplo). Esse cereal pode ser acompanhado de frutas oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas), requeijão, iogurte.

Outras opções são: torrada integral com requeijão ou queijo cremoso; banana com aveia e chia; mamão com granola.



Após a atividade física:

A melhor opção é ingerir um PRATO SAUDÁVEL, que tenha uma porção de proteína animal magra (carne, frango, peixe, ovos), associada a uma proteína vegetal (leguminosas: feijão, ervilha, grão-de-bico, soja), e um carboidrato complexo (arroz integral ou massa integral ou torrada integral) e alimentos fontes de vitaminas e minerais, como as verduras e legumes.

Por exemplo, salada de alface e tomate (metade do prato), filé de frango grelhado e feijão (1/4 do prato) e arroz integral (1/4 do prato); ou então um sanduíche natural, que tenha pães integrais, 2 fontes de proteína magra (queijo magro e um substituto de carne (atum, frango desfiado, rosbife, carpaccio, peito de peru, presunto magro) e vegetais (verduras de folhas, cenoura, tomate, pepino).



HIDRATAÇÃO

A quantidade de água eliminada pelo suor depende da intensidade da atividade física, assim como da temperatura e da umidade do ambiente.

A hidratação é fundamental e pode ser alcançada pelo equilíbrio entre consumo e a perda de água. A diferença entre o peso corporal antes e depois do exercício indica a perda de água durante o exercício.

Beba de 400 a 600 ml de água 20 minutos antes de começar, e 250 ml durante o exercício, com 10 a 15 minutos de intervalo, pois volumes maiores podem produzir a sensação de “estômago cheio”.



RECOMENDAÇÕES

- Procure um médico, para saber suas condições de saúde atuais e conhecer os limites do seu corpo
- Use roupas leves, como camisetas e bermudas
- Use um tênis confortável e próprio para a atividade
- Procure se hidratar, conforme recomendado acima
- Realize o exercício somente quando estiver se sentindo bem
- Atenção! Exercício não é sinônimo de dor. Se sentir qualquer dor que seja persistente, interrompa a sessão
- Respeite os seus limites
- Faça os exercícios em horários que melhor se encaixem no seu cotidiano
- Em dias muito quentes prefira os períodos do dia em que a temperatura está mais amena (começo da manhã, final da tarde ou noite)
- Se tiver que se exercitar ao meio dia, faça em ambiente fechado, onde a temperatura esteja agradável
- Sempre siga as orientações dadas pelo seu professor

O exercício deve se tornar um hábito prazeroso e não atrapalhar a sua rotina!

MITOS E VERDADES: ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

A diferença do meu peso antes e depois do exercício é menor. Eu emagreci?

MITO: Essa diferença representa a quantidade de líquido perdido com a atividade, e não o peso perdido em forma de gordura.

Malhar em jejum é melhor para perder peso.

MITO: Os alimentos é que dão a energia para se exercitar. Em jejum, o organismo vai armazenar gordura para prevenir a falta de alimentação.

Faço atividade física e me alimento corretamente, mas sinto que engordei.

MITO: Com a prática de atividade física, principalmente se for treinamento resistido (musculação), ocorre aumento da massa magra, o que pode gerar um aumento de peso, mas não é proveniente de gordura.





Quem pratica atividade física precisa tomar suplementos.

MITO: Não existe essa regra. O suplemento só deve ser utilizado por atletas e indivíduos que tenham alguma necessidade especial e a prescrição deve ser orientada por um nutricionista.

Preciso tomar repositor hidroeletrolítico (bebidas isotônicas) para me hidratar durante o exercício.

MITO: Essas bebidas só são necessárias para exercícios prolongados, mediante recomendação do médico ou do nutricionista. Para quem pratica atividade física, a água é mais do que suficiente. As bebidas isotônicas são importantes somente quando a pessoa perde mais de 2% do peso corporal pela transpiração. Neste caso, é melhor usá-las no lugar da água porque uma grande quantidade de sódio e outros minerais são eliminados durante o treino.

Sou magro, e não preciso fazer atividade física.

MITO: Ser magro não significa ser saudável. A atividade física é importante para perder peso e também para melhorar a saúde e a qualidade de vida.

Abdominal perde “barriga”?

MITO: Abdominal não perde barriga. Este é um exercício de fortalecimento para a musculatura do abdômen. Para perder gordura é necessário fazer exercício aeróbico (caminhar, pedalar, nadar) associado a uma alimentação saudável.



MED • RIO CHECK-UP

Há mais de 20 anos promovendo saúde.
70.000 check-ups médicos realizados.

Entre em contato! Dê o primeiro passo para se prevenir e cuidar da sua saúde e dos profissionais estratégicos da sua empresa.

Central de agendamento: 55 (21) 2546-3000
agenda@medrio.com.br

UNIDADE BOTAFOGO ◀

Rua Lauro Müller, 116 - 34º Andar
Torre Rio Sul • CEP 22290-160
Botafogo • Rio de Janeiro • RJ
Tel. (21) 2546-3000
medrio@medrio.com.br



▶ UNIDADE BARRA

Av. Afonso Arinos de Melo Franco,
222 - 5º andar • CEP 22631-455
Barra da Tijuca • Rio de Janeiro • RJ
Tel. (21) 3252-3000
medrio@medrio.com.br



MED • RIO

CHECK-UP

SEMPRE À FRENTE

medrio@medrio.com.br • www.medriochek-up.com.br

 /medriochekup

 /med-rio-check-up