

ATIVIDADE FÍSICA



São Marcos

Resultados com precisão e carinho.

Apesar do aumento de mortes por doenças do coração ser um fato nos dias atuais, todo indivíduo pode se beneficiar amplamente com a prática regular do exercício físico. Para a prevenção de doenças, é necessário deixar o sedentarismo de lado. Vale ressaltar que para deixar de ser sedentário, segundo as orientações do Colégio Americano de Medicina Esportiva e a Associação Americana do Coração, deve-se realizar pelo menos 30 minutos de exercício aeróbio contínuo ou acumulado (3 x 10 minutos ou 2 x 15 minutos), cinco vezes por semana.

Ao eliminar o sedentarismo, o indivíduo passa a ter menor chance de desenvolver doenças do coração, como o infarto. Baseado em dados da Organização Mundial da Saúde, o Ministério da Saúde informou que se toda a população brasileira fizesse 30 minutos de exercício físico cinco vezes por semana e mudasse favoravelmente o padrão alimentar, seria possível evitar 260 mil mortes por ano por causas como câncer e doença coronariana crônica.

Além disso, a prática regular de exercício físico contribui para controlar o sobrepeso corporal ou a obesidade, a hipertensão arterial sistêmica, diminuir o estresse, aumentar o colesterol bom (HDL) e favorece o controle de açúcar no sangue. Para atender a esses objetivos, o indivíduo pode exceder a recomendação mínima, realizando mais que 30 minutos de exercício físico diariamente.



Para atender a esses objetivos, o indivíduo pode exceder a recomendação mínima, realizando mais que 30 minutos de exercício físico diariamente.

O recomendado são exercícios que movimentem grandes grupos musculares, como caminhada ou corrida, ciclismo, natação. Mas deve-se ter em mente que a intensidade do exercício deve ser moderada, ou seja, confortável. Uma maneira simples de saber se você está se exercitando confortavelmente é observar sua respiração. Para que o exercício tenha efeito sobre sua saúde não é necessário ficar ofegante. Não se pode esquecer que o fortalecimento muscular é importante e deve ser feito pelo menos duas vezes por semana. Ao final da sessão de exercícios, deve se realizar exercícios de alongamento, que contribuirão para a recuperação da musculatura e para aumentar a flexibilidade articular.

É sempre bom lembrar que a consulta cardiológica é importante para todo indivíduo que possui fatores de risco (hipertensão, diabetes, colesterol elevado), ou que deseje fazer exercícios mais intensos, como jogar futebol, basquete ou corrida competitiva.

Fonte: Departamento de Educação Física e Esporte da SOCESP

