

## Exercícios para uma vida saudável

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

*Ela está diretamente relacionada à prevenção de algumas doenças e à melhoria da qualidade de vida.*



Uma carga de exercícios que represente um gasto de 1.500 calorias por semana já é bastante efetiva. Por exemplo, correr por 30 minutos, quatro vezes por semana, ajuda a prevenir doenças como pressão alta, infartos, derrames, osteoporose, diabetes e obesidade.

## Praticar exercícios físicos é uma 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, ou seja, quase todos os dias, vivem de dois a três anos a mais, em comparação com aquelas 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 do protetor solar, chapéu e óculos com proteção para os raios solares, além de roupas íntimas de algodão, que 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 três 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 quatro.

*Assim você vai saber a sua frequência no tempo correspondente a um 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 30 a 60 minutos, de três a seis 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 queima cerca de 300 calorias, além de trazer benefícios para o coração e 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.



### Seja criativo e mexa-se!

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

## 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 obter os benefícios dos exercícios aeróbicos é de no mínimo 30 minutos, quatro vezes por semana.



- ✓ Fazer musculação e flexões – sem esquecer do alongamento antes e depois dessas atividades.
- ✓ Ter um hobby para lazer, como jardinagem, pintura, yoga, caminhar com o cachorro, etc.
- ✓ Reduzir o tempo em frente à TV.
- ✓ Evitar passar muito tempo no computador em 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 a 15 minutos.

CONTACT CENTER / SAC  
(21) 3861-3861 e 0800 - 079-3821  
Deficiente Auditivo / Fala - 0800-286-0234

ANS - nº 39.532-1

**Unimed**   
Rio

O MELHOR  
PLANO DE SAÚDE É VIVER.  
O SEGUNDO MELHOR  
É UNIMED.

## Exercícios para uma Vida Saudável



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvida 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. Editora responsável: Elisabete F. Almeida (CRM 44.022). © 2011 - LatAmMed Marketing e Editora Médica Ltda. - Todos os direitos reservados - www.latam.com.br

Para viver  
melhor

**Unimed**   
Rio