

7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

TOME A INICIATIVA
**MEXA-SE
MAIS**



7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

ATIVIDADE FÍSICA

O sedentarismo, que pode ser definido como a falta, ausência ou diminuição da prática de atividades físicas, resulta diretamente do estilo de vida. O sedentarismo não se refere apenas à falta de prática de exercício físico planejado, mas também de atividades do dia a dia, como tarefas domésticas e caminhadas. O sedentarismo afeta negativamente tanto a saúde como a qualidade de vida das pessoas. Atualmente, é considerado um problema de saúde pública, pois é muito frequente na população.

Quem faz exercício de forma contínua e programada melhora a sua força, a capacidade funcional e a flexibilidade, entre outros fatores responsáveis por uma qualidade de vida bem superior à de quem permanece sentado a uma secretária ou no sofá, utiliza preferencialmente o elevador ou usa o automóvel para curtas distâncias.

Há benefícios para a saúde associados a todos os tipos e intensidades de atividade física: qualquer atividade física é melhor que nenhuma.

A prática regular de atividade física traz benefícios a nível físico, social e psicológico a todas as pessoas, mesmo às que tiveram ou têm algum grau de incapacidade ou limitação.

BENEFÍCIOS

A prática regular de atividade física, ou seja, por definição, de qualquer movimento muscular de que resulte um gasto energético superior ao do repouso, tem benefícios consideráveis:

- ♥ Promove uma melhor qualidade de vida;
- ♥ Aumenta a esperança média de vida;
- ♥ Reduz o risco de doenças cardiovasculares, de alguns cancros (cancro da mama e cancro colorretal) e de diabetes tipo 2;
- ♥ Ajuda a prevenir e a controlar alguns fatores de risco, como a hipertensão arterial, a obesidade, o colesterol, o *stress* e o tabagismo;
- ♥ Ajuda o crescimento e manutenção da saúde dos ossos, músculos e articulações;
- ♥ Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose e reduz o risco de fratura do colo do fémur;
- ♥ Melhora o equilíbrio, a força muscular, a coordenação, a flexibilidade e a resistência;
- ♥ Promove o bem-estar psicológico, reduz a ansiedade e os riscos de depressão;
- ♥ Melhora a qualidade do sono.

RECOMENDAÇÕES

Antes de iniciar qualquer atividade física deve:

- ♥ Pedir conselho ao seu médico;
- ♥ Ter em conta a idade, género, condição física, limitações funcionais e doenças existentes;
- ♥ Começá-la de forma progressiva, tanto no que diz respeito à duração como à intensidade;
- ♥ Usar vestuário e calçado adequado à atividade física que vai realizar;
- ♥ Aquecer sempre os músculos e articulações antes de fazer algum exercício;
- ♥ Não suspender a respiração quando fizer algum esforço, para evitar um aumento da tensão arterial;
- ♥ Beber água, mesmo que sem sede, para evitar desidratar-se.

MEXA-SE MAIS, SEJA ATIVO

Não é desculpa dizer-se que não se faz atividade física porque não se tem tempo, paciência ou gosto para se frequentar um ginásio. Caminhar é sempre um excelente exercício.

- ♥ Começar por caminhar períodos de 10 minutos, tentando perfazer pelo menos 30 minutos diários;
- ♥ Adquirir um pedómetro¹, para contar os passos dados diariamente, pode ser estimulante. O objetivo são 10.000 passos por dia;
- ♥ Integrar ou organizar um grupo para fazer caminhadas é mais divertido e seguro;
- ♥ Utilizar as escadas em vez de usar o elevador;
- ♥ Executar tarefas domésticas;
- ♥ Estacionar o automóvel mais longe dos locais habituais e fazer o resto do percurso a pé;
- ♥ Dançar, brincar com os filhos ou netos, jardinar, nadar ou andar de bicicleta são atividades que, além de darem prazer, exercitam os músculos e queimam calorias.



A atividade física regular constitui um pilar fundamental para um estilo de vida saudável!



Bastam 30 minutos de atividade física diária moderada, para se começarem a obter benefícios para a saúde!

1. Pedómetro: pequeno aparelho digital, que se coloca à cintura e permite medir, através do número de passos, a distância percorrida pelo seu portador.

**MEXA-SE POR UM CORAÇÃO MAIS SAUDÁVEL!
DESFRUTE A CIDADE!
DÊ MAIS ANOS À SUA VIDA!**

**ESTE FOLHETO TEM A APROVAÇÃO
DA SOCIEDADE PORTUGUESA
DE CARDIOLOGIA**

Revisão de: Janeiro de 2020
Próxima revisão: Janeiro de 2023

ORGANIZAÇÃO:



Liga dos Amigos do Serviço
Cardiologia
Hospital de São Bernardo - Setúbal

COLABORAÇÃO:



CENTRO HOSPITALAR
DE SETÚBAL, E.P.E.



SETUBAL
MUNICÍPIO PARTICIPADO



**setúbal
saudável**
GABINETE DE SAÚDE



U
LISBOA
UNIVERSIDADE
DE LISBOA

