

Mantenha-se em forma, faça exercício



As pessoas que praticam exercício físico vivem mais anos do que as sedentárias, e com maior qualidade de vida. O exercício aumenta a capacidade física e permite reduzir o peso, a ansiedade e a tensão arterial. Além disto, ajuda a prevenir doenças do coração, a diabetes, a osteoporose e muitos outros problemas de saúde.

O que deve fazer?

- Se não estiver habituado a fazer exercício, comece pouco a pouco. Aumente a sua atividade habitual, vá a pé até ao emprego ou ao realizar as suas atividades do dia-a-dia.
- O melhor exercício é o que aumenta os batimentos cardíacos e mexe grupos de músculos grandes (como os músculos das pernas ou braços), como nadar, andar de bicicleta, correr ou dançar. Inscreva-se em alguma actividade que goste.



- Para melhorar a forma física é preferível um exercício de média intensidade (entre o limite mínimo e o máximo da sua frequência cardíaca ideal) durante 30 minutos do que um exercício muito duro realizado em menos tempo. Qualquer exercício aeróbio, ainda que seja pouco, é melhor do que não fazer nada.



QUANTO TEMPO DEVE FAZER EXERCÍCIO?

- Comece pouco a pouco até chegar a 30 minutos pelo menos 3 vezes por semana. Não é necessário que sejam seguidos, pode utilizar vários períodos, como por exemplo o intervalo de almoço ou seu tempo livre. Será muito mais divertido fazer exercício com um colega, um amigo ou um familiar.

COM QUE INTENSIDADE DEVE FAZER EXERCÍCIO?

A intensidade adequada pode ser calculada com os batimentos do coração. Para calcular subtraia a 220 a sua idade em anos; o resultado é a sua frequência cardíaca máxima, expressa em batimentos por minuto. Durante o exercício tente manter os batimentos entre 60 e 85% da sua frequência cardíaca máxima (calcula-se multiplicando o resultado anterior por 0,60 e 0,85 respectivamente). Por exemplo, se você tem 40 anos subtraia 40 a 220, cujo resultado seria 180 ($220 - 40 = 180$). Multiplicando este número por 0,60 e por 0,85 obterá um resultado entre 108 e 153 batimentos por minuto ($180 \times 0,60 = 108$ e $180 \times 0,85 = 153$). Pelo que a sua frequência cardíaca ideal durante o exercício estaria entre 108 e 153 batimentos por minuto.

Quando consultar o seu Médico de Família?

- Deve consultar o seu médico antes de iniciar um programa de actividade física no caso de lhe terem dito que tem a tensão arterial alta, açúcar no sangue ou qualquer outro problema. Algumas doenças contra-indicam o exercício físico, como o enfarte de miocárdio recente (menos de 6 semanas). Consulte o seu médico de família se pensa que tem alguma delas.

Onde encontrar mais informação?

<http://www.medipedia.pt/>

- The Patient Education Institute:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/exercisingforahealthyheartspanish/hp0.pdf>

- Academia Americana de Médicos de Família:

<http://familydoctor.org>