MEXA-SE POR UM CORAÇÃO MAIS SAUDÁVEL!

DESFRUTE A CIDADE OU O CAMPO!

DÊ MAIS ANOS À SUA VIDA!

Revisão de: Maio de 2023
Próxima revisão: Maio de 2026

ORGANIZAÇÃO:

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

COLABORAÇÃO:

Centro Hospitalar de Setúbal, E.P.E.
Setúbal Município Participado
Setúbal Saudável Gabinete de Saúde
U Lisboa Universidade de Lisboa
fMH

DESIGN: SETOR DE PRODUÇÃO E DESIGN GRÁFICO, DICI/DCTUR/CMS'23

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 atividade física, resulta diretamente do estilo de vida. O sedentarismo não se refere apenas à falta de prática de atividade física planeada, 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 atividade física ou 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 de intensidade 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 pedómetro[1] ou "descarregar" uma aplicação para o telemóvel para contar os passos dados diariamente pode ser estimulante. O objetivo são pelo menos 10.000 passos por dia;
- Integrar ou organizar um grupo para fazer caminhadas é mais divertido e seguro;
- Utilizar as escadas ao invés 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, ou aplicação que se descarrega para o telemóvel..