7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

ATIVIDADE FÍSICA

PASSO A PASSO

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
Universidade de Lisboa
fMH

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

7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

ATIVIDADE FÍSICA

PASSO A PASSO

7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pela contração muscular, que resulte num gasto energético acima do nível de repouso (caminhar, dançar, tratar do jardim...). A atividade física previne, substancialmente, a ocorrência de eventos cardíacos, reduz a incidência de acidentes vasculares cerebrais, hipertensão arterial, diabetes *mellitus* tipo 2, obesidade, depressão, ansiedade, entre outros.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), para adultos dos 18 aos 64 anos de idade, devem ser acumulados por semana, pelo menos, 150 minutos de atividade física moderada ou, pelo menos, 75 minutos de atividade física vigorosa, ou uma combinação equivalente de atividade física moderada e vigorosa. A atividade física não necessita de ser realizada de forma contínua, podendo ser fracionada em períodos de, pelo menos, 10 minutos e realizada ao longo do dia e da semana. Contudo, para indivíduos que pretendam perder mais do que 5% da massa gorda corporal será necessário aumentar a duração da atividade física para 300 minutos por semana. Existe, assim, um intervalo aconselhável de 150 a 300 minutos para atingir uma estabilidade no peso corporal.

O desenvolvimento tecnológico permite, atualmente, a utilização de sensores do movimento em objetos específicos, como pedómetros ou acelerómetros, ou até mesmo aplicações para o telemóvel, para que de um modo objetivo e quantificável se possa avaliar e intervir ao nível do comportamento de ser fisicamente ativo.

PEDÓMETRO

O pedómetro é um tipo de sensor do movimento, ou seja, com sensibilidade para registar informação relativa ao movimento. O pedómetro é considerado adequado quando o principal comportamento a avaliar é a marcha. Quando comparado com os questionários ou os diários é um método com maior fiabilidade para determinar a atividade física em populações adultas tipicamente sedentárias.

QUE NÚMERO DE PASSOS DEVO DAR POR DIA?

Não sendo ainda uma orientação expressa de saúde pública, pela evidência científica reportada nos últimos anos, existem valores esperados para diferentes extratos da população. A referência de 8.000 a 10.000 passos por dia é válida para identificar um estilo de vida ativo, isto porque uma pessoa é considerada sedentária se realizar menos de 5.000 passos por dia.
Em adição a um simples valor esperado (referido no ponto anterior), os investigadores e profissionais demonstraram que existe uma associação positiva entre o número de passos por dia e a melhoria do estado de saúde, nomeadamente no controlo da massa gorda corporal e da tensão arterial.

QUER SER UMA PESSOA ATIVA? CLARO QUE QUER!

Então «toca a mexer»! Adquira um pedómetro ou descarregue uma aplicação para o seu telemóvel, utilize a ficha «Passo a Passo» e para ter sucesso estabeleça metas possíveis. Se é uma pessoa sedentária comece por incluir dois períodos de marcha, de 10 a 15 minutos cada, em três dias da semana (por exemplo, um a meio da manhã e o segundo a meio da tarde). Gradualmente aumente o número de dias da semana em que faz os seus 20 a 30 minutos de marcha, até que se torne uma rotina diária.
Já passou a ser uma rotina caminhar 5 vezes por semana 30 minutos? Fantástico, continue.

Verifique onde se encontra na tabela seguinte:

CLASSIFICAÇÃO DA ATIVIDADE FISÍCA PARA ADULTOS SAUDÁVEIS	
MENOS DE 5000 PASSOS/DIA	Indica um **estilo de vida sedentário.**
ENTRE 5000 -7499 PASSOS/DIA	Corresponde a uma pessoa que não pratica atividade física diariamente (tendo por referência uma semana, não faz marcha todos os dias). É considerada uma **pessoa pouco ativa.**
ENTRE 7500 - 9999 PASSOS/DIA	Corresponde a uma pessoa que inclui no seu estilo de vida alguma atividade física ou que a sua profissão/ocupação tem exigências físicas. É considerada uma **pessoa moderadamente ativa.**
MAIOR OU IGUAL A 10000 PASSOS/DIA	É considerada uma **pessoa ativa.**
MAIS DE 12500 PASSOS/DIA	Indica que é uma pessoa que tem um **estilo de vida muito ativo.**

FICHA PASSO A PASSO

SEMANA DE ____/____/_____ A ____/____/_____

DIA DA SEMANA	N.º DE PASSOS QUE DEVO DAR	N.º DE PASSOS QUE DEI	MINUTOS DE ATIVIDADE	
			MODERADA	VIGOROSA
2.ª FEIRA				
3.ª FEIRA				
4.ª FEIRA				
5.ª FEIRA				
6.ª FEIRA				
SÁBADO				
DOMINGO				
TOTAL DA SEMANA				

COMENTÁRIOS