

## Agora confira exemplos de dez minutos de atividade física estruturada, a ser realizada pelo menos uma vez por semana:

- Pular corda
- Caminhadas
- Agachamento
- Correr
- Flexão de braços
- Abdominais
- Pedalar
- Nadar

Lembre-se de que, para ser considerado fisicamente ativo, a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) é de pelo menos 150 minutos semanais (ou 30 minutos, cinco vezes por semana, de atividade física leve a moderada). Bons exemplos são uma caminhada ou uma pedalada num ritmo que torne a respiração mais difícil. Se puder realizar uma atividade física intensa, como nadar ou correr, a recomendação é de pelo menos 75 minutos semanais. Ou seja, três sessões de 30 minutos nesse ritmo são ideais para começar o ganho de condicionamento físico e melhor qualidade cardiovascular e muscular.

### Vamos começar?

A grande questão de quem precisa abandonar o sedentarismo é realmente sair da zona de conforto, dar o primeiro passo e fazer com que ele tenha uma continuidade. Mesmo que você esteja apto para se exercitar, não significa que deverá iniciar a atividade com intensidade até chegar à exaustão. É importante começar o exercício de forma leve e ir aumentando gradativamente, seja qual for a modalidade escolhida.

Especialistas apontam que o risco de desenvolver um problema cardíaco ou uma lesão muscular diminui se a pessoa se dispuser a começar fazendo apenas 20 minutos de exercício por dia, como uma caminhada, e ir aumentando a frequência e a intensidade gradativamente. Vale sempre contar com a orientação de um profissional para buscar uma atividade e ritmo adequados.

Outro ponto importante: sentir prazer durante a prática da atividade física é fundamental para abandonar o sedentarismo, então, procure os exercícios que você gosta e se divirta!

FONTE: Ministério da Saúde, Portal da Saúde, Hospital Israelita Albert Einstein, Hospital Sírio Libanês, Governo do Estado de São Paulo e Abeso

## Cartilha

# Mudanças na rotina para sair do sedentarismo



Unimed 

somoscoop 

Unimed 

somoscoop 

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing da Unimed do Brasil e aprovado pela consultora técnica-científica, Dra. Elizabeth de Lanusia Barros Souto Maior (CRM/SC 1.711)

A correria do dia a dia, a agenda lotada de compromissos, a dupla ou até tripla jornada de trabalho... Não faltam exemplos para que a falta de tempo esteja entre as desculpas mais frequentes de quem não consegue deixar o sedentarismo para trás. Encarar a atividade física como uma perda de tempo ou como a última das prioridades é um erro muito comum, quando, na verdade, esse hábito é um investimento em você e principalmente na sua saúde.

Não é por acaso que o Ministério da Saúde fez um alerta, recentemente, ao dizer que três em cada 100 mortes registradas no País em 2017 podem ter sido influenciadas pelo sedentarismo, relacionado a doenças cardiovasculares e diabetes, além de vários tipos de câncer. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo é considerado o quarto maior fator de risco de mortes no mundo.

## **Benefícios do exercício para a saúde**

Fazer atividade física pode ser um **fator de proteção contra diversas doenças**. Não importa se a modalidade escolhida é de baixo ou de alto impacto, o fundamental, segundo os especialistas, é escolher o que mais lhe dá prazer e manter uma frequência de três a cinco vezes por semana.

Está comprovado que, além de prevenir as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) ligadas ao excesso de peso, como a hipertensão e o diabetes, as cardiovasculares e alguns tipos de câncer, o exercício regular também desencadeia uma série de efeitos benéficos ao corpo. Isso sem contar que atividades como caminhadas, lutas, danças, natação, hidroginástica, entre outras práticas esportivas, **melhoram o condicionamento físico, auxiliam no controle de peso, aliviam o estresse e até melhoram a qualidade do sono.**

## **O quanto você está ativo?**

Atenção para o alerta: se você pratica menos de dez minutos diários de qualquer tipo de atividade física, você pode ser considerado sedentário. Mas você pode reverter isso se incluir, aos poucos, alguns exercícios na sua rotina. Descer do ônibus um ponto antes, deixar o carro mais distante do destino e sair para almoçar a pé já são exemplos de como você pode iniciar a atividade física no seu dia a dia. Parece uma meta fácil de atingir?

O International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) desenvolveu um método para classificar níveis populacionais de acordo com a quantidade (minutos) de atividade física realizada por semana.

**Sedentário** – não acumula 10 minutos diários de atividade física

**Pouco ativo** – não cumpre as recomendações gerais de pelo menos 30 minutos diários de alguma atividade física

**Ativo** – realiza pelo menos 150 minutos de atividade física semanais (três vezes na semana com duração de uma hora ou cinco vezes na semana com duração de 30 minutos)

**Muito ativo** – acumula pelo menos 180 minutos de atividade física por semana em pelo menos cinco dias – cinco vezes de uma hora (intenso) ou três vezes intenso e mais dois moderados (como hidroginástica, caminhada, bike, aulas de alongamento, ioga ou pilates)

## **Mudanças de hábitos**

É importante tomar a atitude de incluir em sua rotina pelo menos dez minutos de atividade física para vencer o sedentarismo. Se tal hábito já faz parte da sua rotina, procure aumentar a duração da sessão ou a frequência na semana. Vale ressaltar que esses dez minutos de atividade física estão relacionados à superação do sedentarismo, e não exatamente ao emagrecimento ou fortalecimento muscular. Então, que tal procurar uma academia ou um médico para fazer um check-up, e começar a mudar a sua vida pela saúde do seu corpo e para o seu bem-estar?

## **Confira algumas sugestões de atividade física que você pode incluir na rotina:**

Selecionamos exemplos de dez minutos de exercícios corriqueiros, que você pode realizar pelo menos duas vezes por semana:

- Caminhar até o restaurante ou até a sua casa na hora do almoço
- Subir pelo menos três lances de escada no condomínio
- Estacionar o carro em um local mais distante para caminhar distâncias mais longas
- Descer do ônibus um ponto antes do destino
- Ir à farmácia, à feira, ao mercado e à padaria a pé
- Passear com o cachorro
- Carregar as compras do supermercado
- Limpar a casa
- Brincar com os filhos de pega-pega, esconde-esconde ou em atividades com bola