

**ACUMULE PELO MENOS  
30 MINUTOS DE ATIVIDADE  
FÍSICA POR DIA!**



**Ambiente Ativo**  
11 3091-8157  
[www.each.usp.br/ambienteativo](http://www.each.usp.br/ambienteativo)  
[ambienteativo@gmail.com](mailto:ambienteativo@gmail.com)

# COMO PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS

## Ambiente Ativo



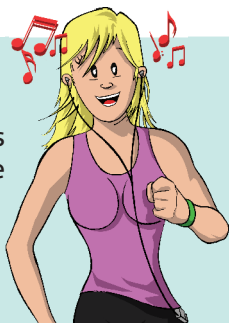
## O QUE É EXERCÍCIO FÍSICO?

É toda atividade planejada, estruturada e repetida que tem como objetivo melhorar as nossas capacidades físicas, saúde e bem-estar!

Eles podem ser praticados em parques, praças, academias, postos de saúde e clubes em dias e horários regulares. Podem ser feitos pela manhã, à tarde ou à noite. O melhor horário é aquele que você tem disponível!



Qual é o melhor exercício físico? É aquele que você mais gosta! Para uma boa prática e continuidade, você deve escolher uma atividade que lhe dá prazer!



Qual é o profissional habilitado para orientar e prescrever exercícios físicos? O profissional de Educação Física ou o Bacharel em Ciências da Atividade Física são profissionais que poderão te orientar adequadamente!



**Hidratação:** Beba água antes, durante e após as sessões de exercícios físicos. A maior parte do nosso corpo é formada por água, portanto, devemos consumir por volta de dois litros por dia (cerca de seis a oito copos). Lembre-se, a sede é um sinal de alerta de desidratação, portanto, evite sentir sede!

Utilize roupas leves e que dêem liberdade de movimento ao corpo (bermudas, camisetas, shorts, moletoms, regatas e tops). Em dias quentes, prefira roupas claras. Se possível, evite usar roupas que dificultem a evaporação do suor, pois o suor regula a nossa temperatura. Em dias frios (principalmente abaixo de 15 graus Celsius), se você for fazer exercícios ao ar livre, procure usar uma blusa de agasalho leve para impedir o contato do vento com o seu corpo. Já existem blusas adequadas para isto que não bloqueiam a nossa transpiração.

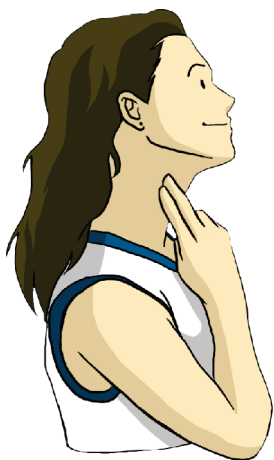


Nada de aperto nos pés! Escolha sempre um tênis confortável e adequado para o tipo de exercício físico praticado. Em geral, para caminhadas e corridas, o tênis deve ter um amortecedor, principalmente para a parte traseira e não deve ficar apertado nos seus pés.

Cansou? Durma bem! Pelo menos de seis a oito horas por noite. O sono é essencial para o nosso organismo e para nos recuperarmos da prática de exercício físico e retomar a nossa rotina no dia seguinte!



## COMO CONTROLAR A INTENSIDADE DO EXERCÍCIO FÍSICO



Uma das formas de se controlar a intensidade do exercício físico é medindo o nosso batimento do coração durante a prática. Esta medida é feita contando quantas vezes o nosso coração bate por minuto. O nosso batimento cardíaco máximo pode ser obtido pela seguinte fórmula:  $208 - (0,7 \times \text{idade})$ . Por exemplo, para uma pessoa de 35 anos, o batimento máximo será de 183 batidas por minuto.

Para termos benefícios para a saúde, é recomendado que pessoas que estão iniciando a prática se exercitem de 50 a até 70% do máximo e as pessoas mais avançadas podem se exercitar de 70 a até 85% do máximo. Para o mesmo exemplo calculado, então aquela pessoa de 35 anos poderia se exercitar numa intensidade de 91 a até 128 batimentos se estivesse iniciando a prática ou de 128 a até 155 batimentos se já estivesse mais avançada no exercício físico.



Para localizar as batidas do coração durante a prática, devemos pressionar levemente com os dedos indicador e médio a região do pescoço (artéria carótida) ou o pulso (artéria radial) e contar as batidas (veja figura). Para ficar mais fácil de controlar, pode-se dividir os valores das faixas de trabalho por quatro e nos exercícios medir os batimentos durante 15 segundos. Este controle é feito principalmente nos exercícios cardiorrespiratórios.

## OUTRAS DICAS PARA UMA BOA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Faça uma refeição leve com frutas ou sucos pelo menos 30 minutos antes de praticar exercícios físicos. Isso é importante, pois para praticarmos exercícios físicos, nós precisamos de energia!

Após a prática, procure se alimentar adequadamente, faça três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia, consuma pelo menos cinco porções de frutas, verduras e legumes diariamente e evite sal e gordura em excesso. Isso ajudará a melhorar o seu bem-estar e preservar a sua saúde!



## EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA MELHORAR A APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA

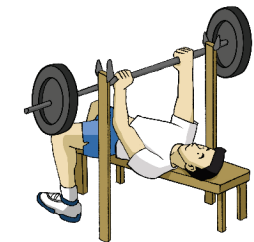
Caminhada, corrida, pedalada, natação, danças, ginásticas em geral, futebol e basquete são ótimas atividades para gastar energia e melhorar o nosso coração e pulmões. Estas atividades melhoram o bem-estar, a disposição e a resistência para o dia-a-dia. Elas contribuem para a redução do excesso de gordura, prevenção da obesidade e doenças como pressão alta e diabetes.

Elas devem ser praticadas de três a cinco vezes por semana e num tempo de pelo menos 20 a 30 minutos por dia.

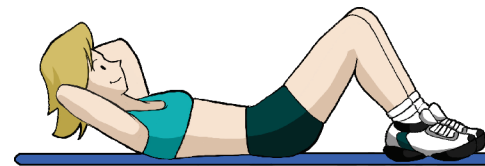


## EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA MELHORAR A FORÇA MUSCULAR

Musculação em academias, ginástica localizada e exercícios abdominais deixam os músculos e articulações mais fortes, aumentam a nossa disposição e melhoram a nossa postura e bem-estar. Eles também contribuem para evitar incapacidades físicas e doenças como a

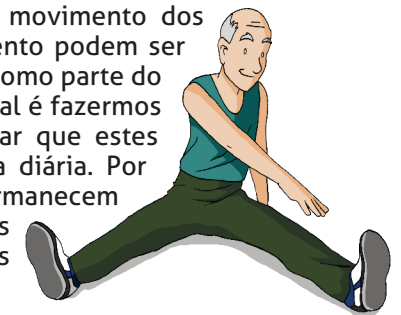


osteoporose (doenças dos ossos). Eles devem ser praticados de duas a três vezes por semana. Mas atenção, exercícios abdominais não conseguem eliminar sozinhos o excesso de gordura acumulado na barriga!



## EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA MELHORAR A FLEXIBILIDADE

Alongamentos são os exercícios ideais para o desenvolvimento da flexibilidade. Eles são importantes para manter a postura correta e facilitar várias atividades do nosso dia-a-dia, pois contribuem para melhorar o movimento dos músculos e articulações. Os exercícios de alongamento podem ser feitos antes (como parte do aquecimento) e depois (como parte do relaxamento) das sessões de exercícios físicos. O ideal é fazermos de 10 a 15 minutos por dia. É importante ressaltar que estes exercícios podem ser incorporados na nossa rotina diária. Por exemplo, a cada duas horas em que as pessoas permanecem sentadas, é adequado se levantar e realizar exercícios de alongamentos. Na próxima página, temos alguns exemplos de exercícios para serem realizados.



## ANTES DA SESSÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: AQUECIMENTO

Faça um aquecimento começando levemente. Pode ser uma caminhada rápida com exercícios leves. Exercícios de alongamento são muito importantes (veja alguns exemplos nas figuras). Permaneça nestas posições em torno de 15 segundos. Comece sempre leve e lembre-se: o aquecimento serve para preparar o corpo e a mente para o exercício principal e pode evitar lesões.



## APÓS A SESSÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: RELAXAMENTO

Uma boa sessão de alongamentos é muito importante para evitar dores no dia seguinte. Você pode repetir alguns exercícios de alongamentos realizados no aquecimento, mas abaixo seguem mais alguns exemplos. Aproveite para usar mais a respiração durante os exercícios (inspire e expire mais profundamente) e permaneça um pouco mais na postura dos exercícios (de 20 a 30 segundos). É neste momento que você poderá sentir melhor a sensação de prazer e o bem-estar provocada pelo exercício físico.

