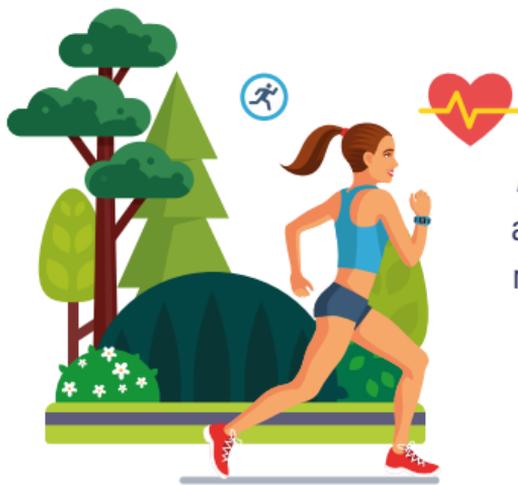




# + Exercício é bom! <sup>1,2</sup>

**Exercício não é bom apenas para o seu corpo, mas também para sua mente.**



A atividade física ajuda a ter uma vida melhor e mais saudável. Pessoas que se exercitam com regularidade possuem:

- ✓ Melhora no condicionamento muscular e cardiorrespiratório;
- ✓ Melhora na saúde óssea;
- ✓ Redução no risco de doenças cardiovasculares, metabólicas, câncer de cólon, câncer de mama e depressão;
- ✓ Redução no risco de quedas e consequentemente de fraturas;
- ✓ Auxílio no balanço energético e controle do peso.

# Níveis recomendados de Atividade Física

para adultos entre 18 e 64 anos<sup>1,2</sup>

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prática regular de atividade física retarda o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, garantindo maior qualidade de vida aos seus praticantes.

A atividade física de intensidade moderada  
**- como caminhar ou pedalar -**  
traz uma série de benefícios para a saúde, superando eventuais danos decorrentes de possíveis lesões.

A OMS define atividade física como “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia”, incluindo os mais diversos tipos de atividades físicas que podem ser praticadas, de acordo com o perfil e necessidade de cada indivíduo.

Em adultos, os tipos de atividade física incluem atividades de lazer (dança, caminhada, jardinagem, natação etc), locomoção (caminhar ou andar de bicicleta), trabalho, lazer (brincadeiras, jogos e esporte) ou exercício planejado (musculação e outros tipos de treino).

GET ENOUGH  
SLEEP

## RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS:

- ✓ Mínimo de 150 minutos de atividade com intensidade moderada durante a semana; ou 75 minutos de atividade aeróbica com intensidade vigorosa durante a semana; ou uma combinação equivalente de atividade moderada e vigorosa;
- ✓ A atividade aeróbica deve ser realizada em *rounds* de pelo menos 10 minutos de duração;
- ✓ Para benefícios adicionais, devem-se aumentar as atividades de moderada a vigorosa para uma duração de 300 minutos por semana, ou 150 minutos de atividade vigorosa por semana;
- ✓ Atividades de fortalecimento muscular devem ser feitas envolvendo os grandes grupos musculares em duas ou mais vezes por semana.

## ALONGAMENTO MATINAL



15 segundos cada perna



15 segundos



EAT HEALTHY  
FOOD

## Segurança em + + primeiro lugar x

Se você está sedentário há algum tempo, converse com seu médico antes de iniciar um programa de exercícios para evitar posteriores complicações.



**PARA EVITAR LESÕES, UTILIZE O TÊNIS APROPRIADO PARA VOCÊ.**

## Escolhendo as + + melhores opções x

Qual tipo de exercício é o melhor para você e seu estilo de vida? Exercícios aeróbicos, nadar, caminhar e andar de bicicleta promovem a redução de peso, mas é importante que a atividade funcione para você. Faça atividades que você goste, e para mudar o ritmo, alterne as atividades entre os dias.



**Pergunte a um profissional quais as melhores opções para você.**

GET ENOUGH  
SLEEP

Tipos de  
+ exercícios físicos<sup>3</sup>



RESISTÊNCIA



AERÓBICO



EQUILÍBRIO



FORÇA



FLEXIBILIDADE

EAT HEALTHY  
FOOD

# Os benefícios de correr<sup>4,5</sup>

- ✓ **Promove a perda de gordura e peso corporal**
- ✓ **Auxilia no controle da hipertensão**
- ✓ **Fortalece o sistema imunológico**
- ✓ **Diminui a tensão e o estresse**
- ✓ **Aumenta o desejo sexual**
- ✓ **Reduz os efeitos da TPM**
- ✓ **Aumenta a autoestima**
- ✓ **Ajuda a controlar os níveis de colesterol**
- ✓ **Previne a osteoporose**
- ✓ **Combate a depressão**
- ✓ **Estimula o raciocínio**
- ✓ **Melhora o sono**



GET ENOUGH  
SLEEP

# Os benefícios da atividade aeróbica<sup>6</sup>

Os benefícios cardiovasculares das atividades aeróbicas são bem conhecidos. Como elas exigem uma maior atividade do coração, que é um músculo, fortalecem-no e o tornam mais eficiente. Todo o organismo é beneficiado pelas atividades aeróbicas. Os benefícios incluem:



- ✓ **Maior eficiência cardíaca**
- ✓ **Melhor saúde mental**
- ✓ **Perda de peso**
- ✓ **Maior disposição**
- ✓ **Fortalecimento do sistema imunológico**
- ✓ **Menor risco de doenças**
- ✓ **Maior expectativa de vida**

EAT HEALTHY  
FOOD



Os benefícios de  
**+ pedalar<sup>7</sup>.**

- ✓ **Melhora a respiração**
- ✓ **Combate ao estresse**
- ✓ **Endurece coxas e glúteos**
- ✓ **Reduz o colesterol**
- ✓ **Ajuda a emagrecer**
- ✓ **Melhora o humor**

+ Alguns benefícios do  
+ **pilates** +

- ✓ Alívio das dores, principalmente nas costas
- ✓ Ajuda na recuperação de lesões recorrentes
- ✓ Promoção do equilíbrio, prevenindo quedas
- ✓ Aumento da força e resistência muscular
- ✓ Ajuda a prevenir a incontinência urinária
- ✓ Melhora a respiração e o autocontrole
- ✓ Promove boa forma física
- ✓ Relaxa e reduz o estresse
- ✓ Melhora a postura

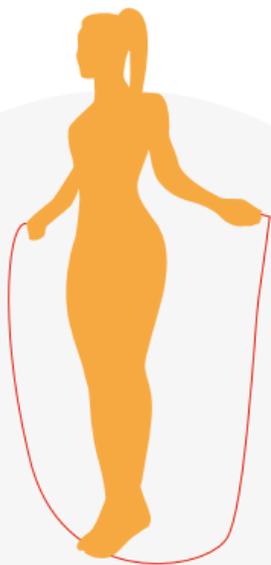


Benefícios de

# pular corda, para mulheres

9,10

- ✓ Queima até 800 kcal por hora
- ✓ Tonifica os músculos
- ✓ Combate a celulite
- ✓ Desenvolve a coordenação motora e a agilidade
- ✓ Melhora a capacidade aeróbica



# + Seu cérebro<sup>x</sup> em exercício<sup>11,12</sup>

## Fazer exercícios...



- ✓ Reduz os danos das células cerebrais e a perda de coordenação relacionada ao mal de Parkinson.
- ✓ Estimula a liberação de endorfina.
- ✓ Aumenta a atividade de áreas do cérebro ligadas ao armazenamento de memórias sensoriais.
- ✓ Melhora o aprendizado e a performance mental.
- ✓ Ajuda a prevenir e tratar a demência, o Alzheimer e o envelhecimento mental.
- ✓ Reduz a sensibilidade ao estresse, depressão e ansiedade.
- ✓ Aumenta os níveis de fatores de crescimento cerebrais, que atuam na manutenção e regeneração dos neurônios, contribuindo para uma melhor saúde do cérebro.

## O que a ciência + tem a dizer<sup>12,13</sup>



- ✓ 30 minutos de corrida resultou em reações mais rápidas e aprendizagem de vocabulário.
- ✓ Mulheres fisicamente ativas com mais de 65 anos estão menos propensas a desenvolver problemas cognitivos.
- ✓ Um estudo de 25 anos provou que exercícios cardiovasculares de alta intensidade estão associados a uma melhor memória verbal e tempo de reação.
- ✓ Treinos de resistência, duas vezes na semana, impactaram positivamente o processo de resposta inibitória.\*

\*A habilidade de filtrar respostas inapropriadas durante uma conversa

- ✓ Pacientes com distúrbios psiquiátricos que praticaram yoga ou caminharam por uma hora, três vezes por semana, demonstraram maiores níveis de GABA\*, melhor humor e diminuição da ansiedade. O grupo de yoga mostrou maior progresso do que os que caminharam.

\*GABA (*gamma-aminobutyric acid*) um neurotransmissor que promove relaxamento e induz o sono

GET ENOUGH  
SLEEP

Seu corpo se modifica enquanto você pratica

# + atividades físicas<sup>12,14,15</sup>

Os benefícios da atividade física começam durante os primeiros movimentos.

## EFEITOS IMEDIATOS

**Essas são as alterações no seu organismo que começam durante o treino e continuam por algumas horas depois da sessão.**



### CORAÇÃO

Aumenta a quantidade de sangue bombeado.  
Aumenta a frequência cardíaca.



### INTESTINO

Liberação de hormônios que estimulam os movimentos intestinais.  
Alívio da prisão de ventre.  
Melhora do processo de digestão.



### PULMÃO

Aceleração da respiração, pois o corpo demanda até 15 vezes mais oxigênio. Alcance da capacidade máxima de utilização de oxigênio.



### MÚSCULOS

Produzem substâncias que ajudam a reduzir o nível de gordura. Ficam mais desenvolvidos e resistentes.



### CÉREBRO

Aumento da temperatura corporal. Estímulo à liberação de hormônios.  
Aumento da capacidade de atenção e concentração. Proporciona sensação de bem-estar e relaxamento que pode durar várias horas.  
Aumenta a autoestima. Diminui sintomas de depressão e ansiedade.

# Efeitos na prática contínua <sup>12,14-20</sup>

Conheça os efeitos dos exercícios quando eles são praticados pelo menos três vezes por semana por 30 dias.



## CORAÇÃO

- ✓ Diminuição da chance de doença coronária (obstrução das artérias do coração).
- ✓ Redução da ocorrência de angina, infarto e arritmia.
- ✓ Aumento da força, potência e volume: requer menos esforço para realizar a mesma tarefa.
- ✓ Surgimento de novas artérias e maior irrigação do coração.
- ✓ Melhora do rendimento dos batimentos.

## PULMÃO

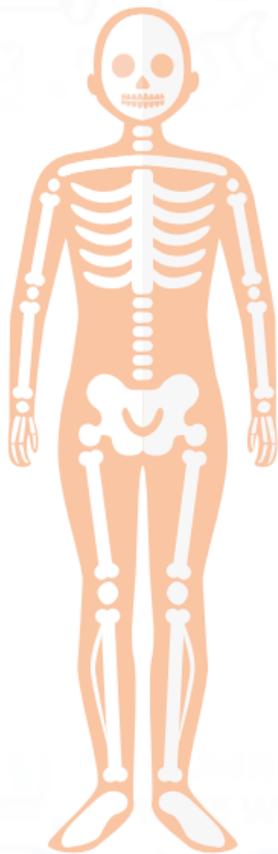
- ✓ Melhora a capacidade pulmonar.
- ✓ Melhora o quadro de insuficiência respiratória (bronquite crônica, asma e enfisema).



GET ENOUGH  
SLEEP

## OSSOS

- ✓ Aumento da densidade óssea e diminuição do risco de osteoporose.



## MÚSCULOS

- ✓ Aumento da força muscular.
- ✓ Diminuição das chances de lesões, pois fortalece ligamentos e tendões.



## CÉREBRO

- ✓ Redução de quadros depressivos.
- ✓ Melhora do humor, autoestima e autoimagem.
- ✓ Redução dos níveis de estresse.
- ✓ Proteção contra doenças como Alzheimer e Parkinson.
- ✓ Melhora a capacidade de aprendizado.
- ✓ Melhora o sono.

EAT HEALTHY  
FOOD

# + Usando a + tecnologia a seu favor<sup>21</sup> x

Hoje em dia, existe uma grande quantidade de aplicativos que auxiliam na prática de atividades físicas, sendo possível sair do sedentarismo de forma simples e em qualquer lugar. Esses aplicativos monitoram distâncias percorridas, medem o tempo, realizam o registro de rotas, calculam o gasto médio calórico, além de sugerir alguns tipos de exercícios que podem ser facilmente reproduzidos.



GET ENOUGH  
SLEEP

# + Dados importantes <sup>1,2</sup> x



✓ A inatividade física é o **quarto principal fator de risco** de morte no mundo.

✓ A falta de atividade física é um fator de risco chave para doenças crônicas não transmissíveis como **doenças cardiovasculares, câncer e diabetes.**



✓ No mundo, um em cada três adultos **não pratica atividade física suficiente.**

✓ A atividade física traz **benefícios significativos** para a saúde.



**A PRÁTICA ROTINEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA, ASSOCIADA A UMA BOA ALIMENTAÇÃO É O PONTO DE PARTIDA PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL!**

Pequenas atitudes, **grandes mudanças.**

## **Bibliografia:**

1. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization, 2010.
2. World Health Organization. Physical Activity. Disponível em: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 22 mai.2018.
3. Silva G. Obeso Emagrece. [Internet]. [s.L.]: Obeso Emagrece; 2018. Disponível em: <https://obesoemagrece.com/tipos-de-exercicios-fisicos>. Acesso em: 09 ago. 2018.
4. Gárgaro L. Os 10 benefícios da corrida para a saúde física e mental. [Internet]. São Paulo: Editora Globo; 2017. Disponível em: <https://vogue.globo.com/beleza/fi-tness-e-dieta/noticia/2017/02/os-10-beneficios-da-corridadapara-saude-fisica-emental.html>. Acesso em: 09 ago. 2018.
5. Disponível em: <https://imgtoon.com/user/doutorivantogni/227137775>. Acesso em: 09 ago. 2018.
6. Razões do Corpo. Site. [Internet]. Vitória: Razões do Corpo; [s.d.]. Disponível em: <http://www.razoedocorpo.com/blog/581,os-beneficios-da-atividade-aerobica.html>. Acesso em: 09 ago. 2018.
7. Trindade Conecta. Veja Como E Bom Andar De Bicicleta E Os Benefícios Que Isso Traz Para Sua Saúde. [Internet]. [s.L.]: Trindade Conecta; 2018. Disponível em: <http://www.trindadeconecta.com/2016/02/veja-como-e-bom-andar-de-bicicleta-e-os.html>. Acesso em: 09 ago. 2018.
8. Voll Pilates Group. 12 Benefícios do Pilates que você precisa saber! (o número 4 vai te surpreender). [Internet]. [s.L.]: Voll Pilates Group; 2016. Disponível em: <http://blogpilates.com.br/12-beneficios-do-pilates>. Acesso em: 09 ago. 2018.
9. Melhor Com Saúde. 6 benefícios de pular corda pouco conhecidos [Internet]. [s.L.]: Melhor Com Saúde; 2017. Disponível em: <https://melhorcomsaude.com.br/6-beneficios-incriveis-de-pular-corda-que-voce-provavelmente-nao-conhecia/> Acesso em: 09 ago. 2018.
10. Gameiro G. Benefícios de pular corda: 5 motivos para apostar no exercício. [Internet]. São Paulo: Sportlife; Grupo Alto Astral; 2017. Disponível em: <https://sportlife.com.br/beneficios-de-pular-corda/> Acesso em: 09 ago. 2018.
11. Janucci LF. Benefícios do Exercício Físico Para a Mente: Entenda a Psique. [Internet]. [s.L.]: Blog Educação Física; 2017. Disponível em: <http://blogeducacaofisica.com.br/beneficios-do-exercicio-fisico>. Acesso em: 09 ago. 2018.
12. Memorizza. Os incríveis Benefícios da Atividade Física para o Cérebro. [Internet]. [s.L.]: Memorizza; [s.d.]. Disponível em: <https://memorizza.com.br/beneficios-da-atividade-fisica-para-o-cerebro>. Acesso em: 09 ago.2018.
13. Cura pela Vida. [Internet]. [s.L.]: Cura pela Vida; [s.d.]. Disponível em: <http://curapelavida.com.br/wp-content/uploads/2016/11/Infografico-Exercicio-inteligencia.jpg>. Acesso em: 09 ago. 2018.
14. Martinez M. O que acontece com o corpo logo depois da prática de esportes. Madri: El País; 2015. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2015/01/12/ciencia/1421053333\\_022190.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2015/01/12/ciencia/1421053333_022190.html). Acesso em: 09 ago. 2018.
15. G1. Praticar atividade física melhora a digestão e pode diminuir os gases. [Internet]. [s.L.]: Grupo Globo; 2013. Disponível em: <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2013/02/praticar-atividade-fisica-melhora-digestao-epode-diminuir-os-gases.html>. Acesso em: 09 ago. 2018.
16. Portal Terra. A importância da atividade física para a saúde do coração. [Internet]. São Paulo: Portal Terra; 2017. Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/dino/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude-do-coracao,86c929f1510337bd17cc0af6c79748a57nt46g0d.html>. Acesso em: 09 ago. 2018.
17. Receita de Vida. Coração e pulmão também precisam de exercício. [Internet]. [s.L.]: Receita de Vida; 2018. Disponível em: <http://www.receitadevida.com.br/viver-melhor/corpo-em-movimento/coracao-e-pulmaotambem-precisam-de-exercicio>. Acesso em: 09 ago. 2018.
18. Saúde Esporte. Os Benefícios Do Fortalecimento Muscular. [Internet]. [s.L.]: Saúde Esporte; [s.d.]. Disponível em: <https://saudesporte.com.br/beneficios-fortalecimento-muscular>. Acesso em: 09 ago. 2018.
19. Scientific American Mente Cérebro. Cinco benefícios do exercício para uma mente mais clara [Internet]. [s.L.]: Site Scientific American Brasil; 2014. Disponível em: [http://www2.uol.com.br/vivermente/noticias/exercicios\\_cerebro\\_beneficios.html](http://www2.uol.com.br/vivermente/noticias/exercicios_cerebro_beneficios.html). Acesso em: 09 ago. 2018.
20. Axiste. A importância da atividade física para os ossos. [Internet]. Rio de Janeiro: Axiste; 2014. Disponível em: <http://www.axiste.com.br/importancia-da-atividade-fisica-para-os-ossos>. Acesso em: 09 ago.2018.
21. Ciriaco D. 10 aplicativos para monitorar as suas atividades físicas. [Internet]. [s.L.]: Canal Tech; [s.d.]. Disponível em: <https://canaltech.com.br/apps/10-aplicativos-para-monitorar-as-suas-atividades-fisicas>. Acesso em: 01 mai.2018.

