

EXERCITANDO SAÚDE PARA QUEM TEM SOBREPESO E OBESIDADE

EXERCITE
Saúde

SBEM
Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia

Quem vê
DIABETES
vê coração

novo nordisk®



A obesidade é uma doença crônica e multifatorial, com grande repercussão sobre a saúde dos indivíduos e que apresenta aumento exponencial dos números de casos. Diante desse contexto, fica claro que o tratamento adequado da obesidade também demanda diversas intervenções simultâneas, realizadas, em um mundo ideal, por um time de múltiplos profissionais de saúde, composto por médicos, nutricionistas, educadores físicos e psicólogos, entre outros.

As pessoas que praticam exercícios regularmente têm melhor controle da ingestão alimentar, menor risco de desenvolver obesidade e suas consequências, maior chance de perder peso, maior chance de reduzir gordura corporal e preservar a massa magra, além de maior chance de manter o peso perdido. Além disso, os exercícios promovem aumento da capacidade cardiorrespiratória, melhoram o humor, o padrão de sono, a sociabilidade e a qualidade de vida. Dessa forma, praticar exercícios físicos regularmente é imprescindível para a sua saúde.



A prática regular de exercícios físicos é um dos pilares para a prevenção e para o tratamento adequado da obesidade, com benefícios para a saúde que transcendem sua contribuição para a perda de peso.

Entre esses benefícios, podemos citar a prevenção e o tratamento de doenças, tais como:

- Diabetes tipo 2;
- Distúrbios do colesterol e dos triglicerídeos;
- Hipertensão arterial (pressão alta);
- Doença arterial coronariana e acidentes vasculares cerebrais (derrames);
- Osteoporose;
- Doenças das articulações;
- Depressão e demência;
- Doenças malignas, como vários tipos de cânceres, incluindo mama e intestino.



EXERCITANDO SAÚDE PARA QUEM TEM SOBREPESO E OBESIDADE

EXERCITE
Saúde

SBEM
Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia

Quem vê
DIABETES
vê coração

novo nordisk®

Então vamos começar?



Tempo e frequência

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos pratiquem entre 150 e 300 minutos por semana de exercícios físicos de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de alta intensidade por semana. Para crianças e adolescentes, recomenda-se a prática de 60 minutos de atividades, pelo menos cinco vezes por semana.

Como controlar a intensidade dos exercícios?

Os exercícios de intensidade moderada são aqueles nos quais a pessoa consegue falar, mas não cantar, enquanto pratica a atividade. Já nos exercícios de alta intensidade não se consegue nem cantar e nem falar.



Quais exercícios praticar

Os exercícios podem ser convencionais, como os exercícios aeróbicos (caminhada, corrida, bicicleta, natação, hidroginástica) ou resistidos (musculação, exercícios com elásticos ou aqueles nos quais a pessoa usa seu próprio peso como sobrecarga).



Atividades simples

Sabe-se que outros tipos de atividades são capazes de promover os mesmos benefícios dos exercícios convencionais. Por exemplo, você pode dançar, pular corda e subir escadas, entre outras atividades que a sua imaginação permitir.

EXERCITANDO SAÚDE PARA QUEM TEM SOBREPESO E OBESIDADE

EXERCITE
Saúde



Pronto! Agora você já sabe quais os tipos de atividades físicas/exercícios físicos e os benefícios que eles promovem para a saúde e para a perda e manutenção do peso. Mas antes de começar a praticar os exercícios, aí vão algumas dicas:



Converse com seu médico antes de começar a se exercitar

- Consulte o seu médico para uma avaliação clínica antes de iniciar um programa de exercícios físicos;
- Peça orientação para o seu médico e para o seu educador físico sobre quais os tipos de exercícios são os mais adequados para o seu caso e com qual frequência você deverá realizá-los;



Comece devagar

No início, procure praticar atividades de intensidade leve e de curta duração. Quando não estamos condicionados, é normal que ocorra uma sensação de cansaço bem maior do que o normal. Mas não desanime: com o passar das semanas, o condicionamento melhora e a sensação de cansaço diminui consideravelmente;



Planeje-se!

- Use roupas e calçados adequados para a prática dos exercícios;
- Não se esqueça de uma boa hidratação antes, durante e após os exercícios.

E lembre-se: a prática de atividades físicas/exercícios físicos não substitui outros hábitos de vida saudáveis, como alimentação e padrão de sono adequados, imprescindíveis tanto para o controle do peso quanto para a manutenção da saúde.

**Faça o que puder, onde e como puder,
mas Exercite Saúde!**