

Os Benefícios do Exercício Físico

Manual do Tutor



Os Benefícios do Exercício Físico

Introdução

O objetivo deste manual é apresentar alguns dos principais benefícios da inclusão de atividade/exercício físico regular na sua rotina diária ou semanal. Podemos estar conscientes dos benefícios do exercício para a perda de peso, por exemplo, mas há outros benefícios que podem ser menos óbvios. Através deste manual e dos recursos digitais, pretendemos delimitar alguns dos argumentos mais fortes para incluir o exercício físico na sua rotina e para incentivar os membros do seu grupo local de saúde a fazerem exercício com mais regularidade. Pense como a sua comunidade seria mais saudável se o exercício fosse um hábito regular!

Os benefícios do exercício

Apesar de muitos fatores como a idade, sexo, estilo de vida, histórico familiar, etc. poderem afetar a nossa saúde em geral, nenhum deles é importante como o exercício físico. Independentemente da sua idade e do reduzido exercício físico, (quer seja homem ou mulher), irá usufruir dos seguintes benefícios se começar a fazer exercício regularmente:

- Menos stress:

Já reparou naqueles profissionais ocupados que se esforçam no ginásio às 7h00 ou às 19h00? Eles exercitam-se para

destressar! O exercício é uma ótima forma de nos desligarmos das pressões da vida quotidiana. Fazer exercício durante períodos programados todos os dias ou várias vezes por semana pode ser o que precisa para reduzir o stress da sua vida.

- Fortalece ossos e músculos:

O exercício desempenha um papel fundamental na construção e manutenção de músculos e ossos fortes e saudáveis. À medida que as pessoas envelhecem, tendem a perder massa e funções musculares, o que pode levar a lesões, etc. Praticar atividade física regular é essencial para reduzir a perda muscular e manter a força à medida que envelhece. O exercício também ajuda a aumentar a densidade óssea quando é mais jovem, além de ajudar a prevenir a osteoporose mais tarde. Demonstrou-se que exercícios de alto impacto, como ginástica ou corrida, ou desportos de baixo impacto, como futebol e basquetebol, promovem maior densidade óssea do que desportos sem impacto, como nataçãõ e ciclismo.

- Ajuda a relaxar:

A atividade física estimula várias substâncias químicas cerebrais que o podem fazer sentir-se mais feliz, mais relaxado e menos ansioso. Quando nos exercitamos, o nosso corpo liberta endorfinas, que são estimulantes naturais do humor. As endorfinas desempenham um papel no sistema de recompensa natural do cérebro. Estas substâncias

químicas são libertadas após o exercício, promovendo uma sensação de bem-estar, e contribuindo para nos sentirmos mais relaxados.

- Ajuda na perda e controlo do peso: O exercício é uma parte essencial na manutenção de um peso saudável. As pessoas que se exercitam regularmente tendem a ter menor IMC do que aquelas que têm um estilo de vida sedentário. Além de poder ser um bom estímulo para quem procura perder peso, o exercício também pode ser usado para regular a ingestão e queima de calorias, para que as pessoas possam manter um peso saudável. O exercício pode ajudar a prevenir o ganho de peso em excesso ou ajudar a manter a perda de peso. Quando se pratica atividade física, queima-se calorias. Quanto mais intensa a atividade, mais calorias se queima.

- Melhora a saúde do coração: Independentemente do seu peso ou do seu histórico de saúde, se está preocupado com doenças cardíacas ou colesterol, por exemplo, o exercício regular melhora a saúde do seu coração! Como? Ser ativo aumenta o colesterol de lipoproteína de alta densidade (HDL), o colesterol "bom", e diminui os triglicérides. Isto significa que o exercício ajuda o seu sangue a fluir normalmente, o que diminui o risco de doenças cardiovasculares.

- Reduz o risco de outras doenças e patologias:

O exercício regular ajuda a prevenir ou controlar muitos problemas e preocupações de saúde, incluindo:

- Derrame cerebral
- Síndrome metabólica
- Pressão arterial elevada
- Diabetes tipo 2
- Depressão
- Ansiedade
- Muitos tipos de cancro
- Artrite
- Quedas (que causam lesões)

- Promove um sono melhor:

Se tem dificuldades em dormir à noite, se fica acordado com a mente agitada, um remédio pode ser a inclusão de mais exercício na sua rotina. A atividade física regular pode ajudá-lo a adormecer mais rapidamente, a dormir melhor e a aprofundar o seu sono.

Vamos começar

Então, agora que sabemos todos os benefícios do exercício, a próxima pergunta é: como e por onde começamos? Embora as sessões regulares no ginásio ou as aulas de *fitness* sejam excelentes, nem sempre é viável encontrar 1-2 horas por dia para praticar esta quantidade de exercício. Não se preocupe e lembre-se – qualquer exercício é melhor do que nenhum exercício! Para retirar benefícios do exercício, basta ficar mais ativo durante todo o dia - usar as escadas em vez do elevador, caminhar até à loja em vez de conduzir, realizar tarefas domésticas com

mais vigor do que habitualmente – as mudanças não têm de ser drásticas, mas a consistência é fundamental! Os benefícios do exercício regular só serão sentidos se o exercício for regular! Assim, elabore um plano de exercícios que se integre facilmente na sua rotina diária e semanal, e comprometa-se com ele.

Quanto exercício?

Destacámos que o exercício precisa de ser regular – mas qual é a regularidade de "regular"? A resposta é que, em média, adultos e crianças pequenas precisam de se exercitar 30 minutos por dia, enquanto adolescentes e jovens precisam de 60 minutos de atividade física moderada por dia. As diretrizes oficiais dos órgãos de saúde recomendam:

- Pelo menos 150 minutos por semana de atividade aeróbica moderada ou 75 minutos por semana de atividade aeróbica intensa, ou uma combinação de atividade moderada e intensa.

As diretrizes sugerem que distribua o exercício ao longo da semana.

Os exemplos incluem correr, caminhar ou nadar. Mesmo pequenas quantidades de atividade física são úteis, e a atividade acumulada ao longo do dia é benéfica para a saúde.

- Faça exercícios de resistência para os principais grupos musculares pelo menos duas vezes por semana.

Os exemplos incluem levantar pesos livres, usar máquinas de musculação ou treinar apenas com o peso do corpo.

Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta algumas informações introdutórias sobre os benefícios do exercício físico regular para a nossa saúde. Para usar este recurso com o seu grupo local, recomendamos que reproduza primeiro a breve aula em vídeo e, de seguida, conduza uma discussão em grupo sobre os benefícios do exercício e da quantidade de exercício que todos devem praticar.

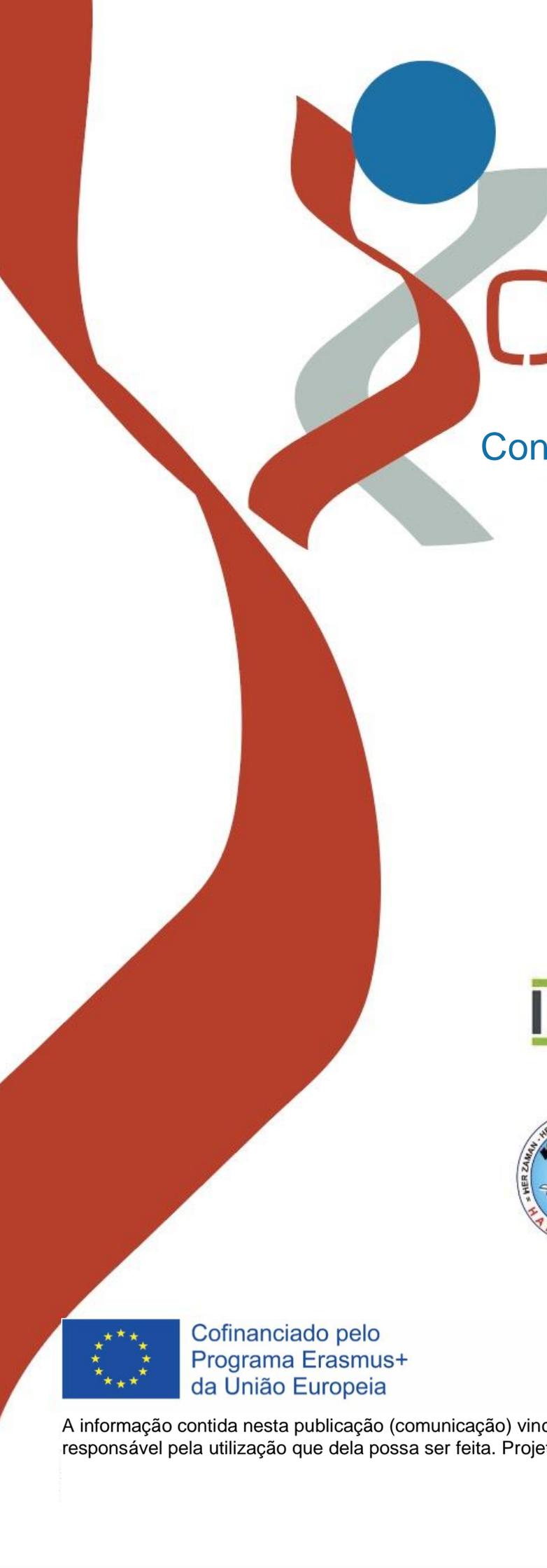
A acompanhar este manual também encontrará uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com a sua rede local de saúde para apresentar os benefícios do exercício físico regular. Esta apresentação fornece algumas informações básicas incluídas neste manual. Use a apresentação para conversar com os membros do seu grupo local sobre as suas rotinas de exercícios e questionar se estavam conscientes ou não dos benefícios do exercício regular e como podem introduzir o exercício nas suas rotinas.

Atividade em grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação PowerPoint com os membros do seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo sobre as rotinas de exercício dos seus membros. Para iniciar esta discussão, faça as seguintes perguntas ao grupo:

- Estava consciente dos benefícios do exercício regular?
- Com que frequência pratica exercício?
- Que exercício é que pratica?

Depois desta discussão, peça a todos os membros do grupo que trabalhem individualmente ou em pequenos grupos para verificar como poderiam incluir os 150 minutos de exercício necessários nas suas rotinas semanais. Para isso, podem listar tipos de exercícios de que gostam e, depois, fazer um plano semanal que permita ver quando podem treinar. Convide-os a seguirem o plano durante uma semana e a partilharem a experiência na sessão seguinte.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UŠTANIŠA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095