

Exercício: um para cada pessoa

Para cada pessoa, em cada época da vida e estado de saúde, são recomendados carga, frequência e tipos diferentes de atividade física. Veja nesta segunda e última edição, como deve ser um bom programa de exercício físico e como saber se a frequência e intensidade do exercício estão corretas.

Programa de atividade física deve ser completo

Um programa de exercício físico bem estruturado deve desenvolver a resistência e a força musculares, a capacidade aeróbica e a flexibilidade. Precisa ter:

Atividade aeróbica – 30 minutos de caminhada (6 a 7 quilômetros por hora), natação, ou bicicleta, por exemplo, todos ou quase todos os dias da semana.

Treino de resistência (força) – pelo menos 30 minutos de pesos ou aparelhos duas vezes por semana. Um programa básico deve incluir oito a dez exercícios diferentes, que exijam os músculos das costas, barriga, braços, pernas, tronco, peitorais e ombros.

Exercícios de flexibilidade – dez a 15 minutos de exercícios de alongamento depois da atividade aeróbica e do treino de resistência. Devem incluir oito a dez exercícios que trabalhem a maior parte dos músculos do corpo.

Quanto exercício se deve fazer?

Para obter resultados benéficos do exercício é preciso queimar de 700 (mínimo aceitável) a 2 mil calorias (o ideal) por semana em atividade aeróbica moderada. Queimando mais de 2 mil calorias a pessoa começa a desenvolver suas capacidades atléticas.

Uma marcha acelerada (cerca de 6

quilômetros por hora) queima cerca de 80 calorias por quilômetro. Assim, para queimar 700 calorias numa semana é preciso andar cerca de 9 quilômetros, ou uma hora e meia. Já para queimar 2 mil calorias, é necessário andar cerca de 25 quilômetros, ou cinco horas. Além disso, é preciso fazer os exercícios de alongamento e de força muscular.

Um teste simples para saber se o esforço está sendo exagerado é tentar falar durante o exercício. Se isso exigir um esforço grande ou se for impossível significa que a atividade está excessiva. Também é necessário alternar exercício e descanso.

Por outro lado, atividade física somente nos fins de semana aumenta o risco de lesões e problemas. A regularidade é fundamental.

Como saber se o ritmo está bom?

Para saber se o esforço está correto, é simples: verifique como se sente. Embora o objetivo do exercício aeróbico seja aumentar os ritmos cardíaco e respiratório, se notar que tem dificuldade para respirar, que o coração bate muito forte e rápido, ou que está transpirando muito, é porque você entrou, ou está entrando, em exaustão.

Confira a batida do seu coração

O ideal é que a frequência cardíaca seja mantida entre os 50 e 85% do ritmo máximo para a idade (ritmo máximo = 220 – idade). No pescoço ou no pulso, use os três dedos médios da mão para pressionar a artéria. Conte as pulsações durante 15 segundos e multiplique o número de pulsações por quatro para obter o ritmo por minuto. A tabela ao lado indica o número de batidas por minuto ideal durante o exercício aeróbico para várias idades. Procure sempre manter-se entre os dois valores aconselhados.

À medida que a forma física melhora, o coração bombeia mais sangue com menos batidas. Quando a pessoa está em plena forma, o ritmo cardíaco é menor inclusive quando ela está dormindo, e é por isso que o exercício faz tão bem ao coração.

IDADE	RITMO CARDÍACO
20	100 a 170
30	95 a 162
40	90 a 153
50	85 a 145
60	80 a 136
70	75 a 128
80	70 a 119



Emagreça fazendo ginástica

O que é melhor para emagrecer? Exercício físico ou dieta?

Os dois. Embora uma dieta forte faça emagrecer mais rápido, a atividade física dá melhores resultados a longo prazo. Além de ajudar a emagrecer, a prática regular de exercícios impede a recuperação do peso perdido, coisa comum quando a pessoa faz uma dieta por pouco tempo.

Qual o melhor exercício para perder peso?

Os exercícios de força (musculação) e aeróbicos (caminhada, natação etc.) são a forma mais eficaz de perder peso. No entanto, não se pode esquecer o alongamento (exercícios

de flexibilidade), que diminui o risco de lesões.

Com que rapidez se pode perder peso de forma segura?

É seguro perder entre 250g a 1kg por semana. Uma perda de peso superior pode significar perda também de massa muscular, o que é prejudicial e perigoso.

Qual a dieta ideal para fazer exercício?

Não se pode começar um programa de exercícios sem uma dieta que equilibre açúcares, gorduras, proteínas, vitaminas, sais minerais, água e fibras. Só a variedade alimentar pode garantir uma boa dieta. Não passe fome: faça

seis refeições por dia, a cada três horas. Uma regra simples: quanto mais cores diferentes tiverem os alimentos que compõem seu prato, mais saudável será a sua refeição.

É bom beber água durante o exercício?

Não só é bom, como essencial. Não espere ter sede. Procure beber de 150ml a 350ml de água a cada 15 ou 20 minutos de exercício. Se você sentir sede é sinal de que já começou a ficar desidratado.

Dúvidas?

Qual é a hora ideal para fazer exercício?

A melhor hora é aquela em que você tem disposição física e disponibilidade de tempo. O mais importante é fazer exercício de forma regular e disciplinada.

Melhor antes ou depois de comer?

Entre as refeições. Os profissionais recomendam que não se deve fazer exercício antes de passada uma hora depois de uma refeição mais pesada. Também não se pode fazer ginástica em jejum. O ideal é fazer um lanche leve uma hora antes (iogurte, fruta, suco).

É bom sinal ficar dolorido depois do exercício?

Os músculos até podem ficar um tanto doloridos durante dois ou três dias depois de iniciada uma nova atividade, mas isso não deve ocorrer regularmente. Uma dor persistente, mesmo que seja apenas um desconforto, pode significar excesso de esforço. Reações como diminuição do

desempenho, aumento do ritmo cardíaco quando em repouso, fadiga (mesmo depois de um dia de descanso), perda de apetite, número maior de lesões que o normal, depressão e ansiedade também podem ser sinais de esforço excessivo.

Quais atividades físicas são recomendadas para os idosos?

As mais indicadas são as caminhadas, a natação e a bicicleta ergométrica, dependendo da capacidade física individual. Também são benéficos os exercícios de resistência muscular (musculação) com baixa sobrecarga. Não são recomendados exercícios de força, que, apesar de aumentar a massa muscular (o que é bom para os idosos), provocam aumento exagerado na pressão arterial, dificultando o trabalho do coração.

Antes de iniciar um programa de exercícios é muito importante que o idoso realize uma avaliação cardiológica completa.

Regras simples podem evitar que a atividade física seja prejudicial

- ✓ Não faça exercício em jejum
- ✓ Não faça exercício muito gripado ou sentindo qualquer mal-estar
- ✓ Evite bebida alcoólica e café antes e depois do exercício
- ✓ Evite fumar antes e depois do exercício
- ✓ Não faça exercício em temperaturas extremas e clima úmido
- ✓ Não tome banhos excessivamente quentes ou frios (incluindo saunas) antes ou depois do exercício (dar preferência a banhos mornos)
- ✓ Não use agasalhos especiais ("impermeáveis") para emagrecimento
- ✓ Não use calçados e equipamentos inadequados
- ✓ Não faça exercícios intensos esporadicamente, como o futebol de fim de semana

Saiba mais

Conselho Federal de Educação Física
Rua do Ouvidor, 121 - 7º andar
Centro - Rio de Janeiro (RJ)
CEP 20040-030
(21) 2526-7179
www.confef.org.br

Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte
Universidade Federal de Goiás
Faculdade de Educação Física
Rodovia Goiânia - Nerópolis, Km 12,
Goiânia (GO) - CEP 74001-970
(62) 3521-1513
www.cbce.org.br

Médicos de Portugal
www.medicosdeportugal.iol.pt