

# PROGRAMA DE EXERCÍCIOS PARTE I

## METAS E MOTIVAÇÃO



## PROGRAMA DE EXERCÍCIOS - PARTE I

### METAS E MOTIVAÇÃO



Exercício é essencial para a saúde, mas ter a visão clara de uma meta pode ajudar, por exemplo: chegar a correr 10 quilômetros, ou voltar a vestir uma calça em que não entra mais. Metas transformam esperanças ou desejos em fatos e ações reais. Deixe sinais e lembretes de suas metas em diferentes locais.

#### **Emagrecendo**

É importante perder peso com base em dados. Devemos queimar mais calorias do que comemos para eliminar quilos. Uma pessoa moderadamente ativa que realiza cerca de 30 minutos de exercício diário necessita cerca de 30 calorias para manter cada quilo de peso corpóreo. Para perder meio quilo por semana é preciso reduzir cerca de 500 calorias por dia por meio de redução da alimentação e aumento da atividade física.

Se deseja perder peso e tiver condições, eleve o nível de atividade para 60 minutos por dia e aumente a intensidade e o vigor dos exercícios, ao menos cinco dias por semana. De acordo com suas características, forma do corpo e nível de condicionamento físico pode ser que necessite até 90 minutos de atividade moderada por dia para perder massa e manter o peso.

#### **Como gerenciar**

Os exercícios apresentados a seguir são uma amostra pequena das possibilidades de atividade física. Invista algum tempo para entender, praticá-los e também, correr ou caminhar ou nadar ou andar de bicicleta.

#### **Motivação: pode ter muitas formas**

Siga o que estimula você. Pode ser o desafio de realizar algo que nunca praticou como nadar, fazer musculação, escaladas, trilhas, um esporte coletivo novo para você, ou competir em alguma modalidade esportiva, ou procurar ter um corpo mais esbelto que o atual para ser mais atraente, ou perder algum peso para depois saborear algo que gosta sem culpa.

Seja o que for, mantenha um motivador ativo e se desafie escrevendo um plano para cumprir. Escreva o que planeja, registre metas e prazos, e mantenha à mão um lembrete dos afazeres do dia a dia para não se afastar do seu plano. Deixe seu plano em local visível por onde passa todo dia.

### **Ajuda de outras pessoas**

Um amigo, um “personal trainer”, um técnico, o marido ou a esposa, podem ajudar na motivação, festejando e elogiando a cada passo e a cada meta atingida. Meça e anote o progresso e as vitórias junto com o seu plano. Se recompense com algo que não seja comida (a menos que não atrapalhe seus planos).

Registre os progressos com papel e caneta ou em algum dos aplicativos existentes para isso, ou por meio de monitores em relógios, pulseiras e outros aparelhos portáteis que inclusive permitem acompanhamento a distância em tempo real.

### **Medidas mensais vão mostrar a evolução com:**

Redução da circunferência abdominal, redução do índice de massa corpórea (IMC), menor variação da frequência cardíaca ao esforço, redução da pressão arterial, aumento da capacidade ventilatória, redução dos níveis de glicose (se tiver diabetes), redução do tempo para percorrer uma distância conhecida caminhando, correndo, nadando, remando ou pedalando, e do tempo de um certo número de exercícios com pesos ou de um grupo muscular (como abdome ou ombro ou pernas). Repita os testes, anote, compare e comemore as melhoras.

### **Força**

“Prancha” e flexão do quadril fortalecem a musculatura do tronco, da cintura e coxas. Anote quanto tempo consegue manter a prancha, e quantas flexões do quadril consegue realizar em um minuto de forma correta, com suavidade. Pratique o exercício e após seis semanas faça novas medidas. Verifique se o tempo de prancha e o esforço e a quantidade de flexões aumentaram.

### **Flexibilidade**

Faça flexão do tronco com as pernas esticadas, deitado ou em pé, conforme sua possibilidade. Pratique diariamente forçando a extensão sem causar dor, procurando manter a posição por alguns segundos. Anote até onde conseguiu alcançar e quanto tempo tolerou a posição em extensão após seis semanas faça uma nova medida e verifique quanto aumentou a extensão e o tempo.

## **Outras medidas fáceis de tomar e anotar**

Verifique a frequência do batimento cardíaco assim que acordar, antes de se levantar. Também verifique a pressão arterial, se tiver um aparelho portátil. Anote semanalmente. Pode ser que progressivamente ocorra uma diminuição, se fizer exercícios para o condicionamento cardiovascular regularmente, levando a sinais de melhora da saúde.

Meça a circunferência abdominal na altura do umbigo. Anote. Após seis semanas faça uma nova medida. Comemore qualquer redução. Se perceber as roupas mais largas, anote as medidas a cada seis semanas e comemore as reduções, elas são um importante indicador do resultado do programa de exercícios.

## **Sinta o resultado com sua mudança de humor e sensação de bem-estar**

Observe se sente mais em forma; se sente mais seguro e menos cansado ao subir ou descer escadas, caminhado, correndo ou andando de bicicleta; se suporta mais fácil uma carga habitual como compras, limpar a casa, cuidar do jardim. Tudo isto conta para a sua saúde e qualidade de vida.

## **Exercícios em qualquer lugar**

Alguns exercícios você pode fazer em casa, ou ao ar livre, sem uso de aparelhos e evitando despesas com academia ou clube. Atividade física envolve qualquer movimento que cause contração e relaxamento muscular e respectivo aumento de metabolismo, o que inclui qualquer atividade da vida cotidiana.

Exercício físico implica em um programa estruturado que permita melhorar o condicionamento. Portanto, embora se complementem, não são intercambiáveis. Além disto, alguns termos podem gerar dúvidas. Vamos procurar esclarecer e procure encaixar no seu programa de exercícios. Costuma-se recomendar uma combinação de atividades: aeróbica, flexibilidade, força, equilíbrio e relaxamento.

## **Atividades aeróbicas**

São atividades que consomem calorias e podem reduzir a quantidade de gorduras. Estas atividades (caminhar, pedalar, nadar) mobilizam grande músculos ou grupos musculares repetidamente contraindo e relaxando. Isto temporariamente faz subir a frequência cardíaca e a respiratória, permitindo que o aporte de oxigênio aos músculos aumente, bem como a resistência e a capacidade cardiovascular.

É importante que realizemos ao menos 150 minutos semanais de atividade aeróbica moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa (correr, remar, esporte coletivo competitivo e outros). Pode ser feita atividade acumulada de curtos períodos de no mínimo dez minutos. Inclusive mesclando atividades moderadas e vigorosas. Conforme desenvolve suas atividades físicas

perceberá que os exercícios vão se tornando mais fáceis de se executar.

## **Força muscular**

Treinar a resistência ou a força muscular, que tipicamente usa equipamentos como pesos, cintas, tubos, barras e outros, ajudam a proteger ossos e articulações por meio do fortalecimento muscular. Tecnicamente o treino de força ocorre a qualquer momento em que algum músculo é submetido a um esforço fora do habitual, contra qualquer tipo de resistência.

**Isotônica:** levantar pesos da altura do joelho até a altura do ombro, ajuda a preparar os músculos para encurtar ou alongar e para movimentar as articulações em toda extensão do movimento, com a resistência uniforme oferecida pelos halteres.

**Isométrica:** manter um peso com os braços esticados ou o joelho flexionado, com as costas eretas, em posição fixa, por um tempo suficiente para sentir o esforço ou uma leve dor nas coxas, sem movimento de esticar ou encolher, sem movimento muscular, contra uma resistência fixa, que pode ser o próprio peso do corpo ou usando um peso extra. Isométricos são uma forma rápida de aumento da força muscular, mas também são estressores para o coração e vasos sanguíneos.

Assim sendo, podemos obter massa muscular e resistência por meio dos exercícios isotônicos, sem forçar o sistema cardiocirculatório. Treinamento de força com pesos ou resistências progressivamente maiores tornam os músculos maiores, desde que a genética permita e as condições de esforço progressivo sejam implementados dentro do limite de segurança individual.

Mesmo sem que ocorra aumento do tamanho e volume dos músculos, pode haver aumento de força, resistência e controle, assegurando o uso desses músculos para enfrentar as atividades diurnas (carregar as compras, subir escadas e rampas, ou correr com facilidade. Recomenda-se planejar duas sessões por semana, com intervalo mínimo de 48 horas para permitir a recuperação e reparos entre as sessões.

## **Exercícios de flexibilidade**

Exercícios como: alongamento, yoga e pilates, permitem a recuperação lenta e suave de retrações e de fraqueza muscular típicas do avanço da idade. Fibras musculares curtas e enrijecidas aumentam a vulnerabilidade a lesões, quedas, dor lombar e problemas com a perda do equilíbrio. As articulações também sofrem prejuízo com perda do líquido que lubrifica essas articulações.

Executar com frequência exercícios que alongam segmentos isolados de fibras elásticas em torno dos músculos e dos tendões, ajuda a impedir o declínio dessas articulações e musculatura. Ocorre aumento de fluxo sanguíneo que também auxilia na flexibilidade.

Um músculo bem alongado atinge mais facilmente o seu máximo alcance de movimento,

melhora a performance atlética e o desempenho do corpo, permitindo alcançar, agachar, saltar, acelerar e frear para as atividades diárias com mais facilidade, menos esforço e menor risco.

Existe a noção geral de que o alongamento deveria ser feito antes de realizar algum exercício, mas as pesquisas recentes revelam que é necessário fazer um aquecimento muscular antes de iniciar o alongamento, devendo o alongamento ser realizado no final da sessão de exercício, durante o esfriamento.

O alongamento pode ser feito também no meio das sessões de exercícios. Faça alongamento dois a sete dias por semana ou para finalizar qualquer sessão de exercícios. Cada posição de alongamento deve ser mantida de 10 a 30 segundos e repetidos de 2 a 4 vezes para serem eficazes.

### **Exercícios de equilíbrio**

Oferecem uma excelente defesa contra quedas que podem ser extremamente perigosas, muito mais do que possam imaginar. Quedas causam trauma craniano, fraturas de membros, com restrições temporárias ou permanentes. Com o tempo o equilíbrio progressivamente piora devido a condições de saúde, efeitos de medicamentos, alterações visuais, auditivas, vestibulares, perda de flexibilidade e força muscular. Melhoram o equilíbrio: tai chi, yoga, pilates e exercícios para estabilidade e devem ser incluídos no programa de exercício para serem realizados 2 a 7 dias por semana.

### **Relaxamento**

Exercícios de relaxamento habitualmente não fazem parte dos programas de forma física (“fitness”), mas reduzem o estresse e melhoram a qualidade de vida e a saúde. Alguns tipos de exercícios mesclam movimentos para redução da tensão, foco mental e meditação, como yoga e tai-chi, enquanto melhoram a força, a flexibilidade e o equilíbrio, reduzindo ainda o estresse, aliviando dores e promovendo uma sensação de bem-estar geral. Até mesmo uma caminhada pode ser uma prática de meditação. (“Cuide de sua mente e corpo com uma caminhada consciente”). Alongamento também alivia a tensão muscular e promove a calma interior. Frequência: relaxamento diário.