

# DICAS DE SAÚDE

Edição 31 - 23/11/2021

Enfrentamento  
ao Covid-19

## EXERCÍCIO FÍSICO

Por **André Osvaldo Brandão Guimarães** -  
Profissional de Educação Física da Unidade  
de Saúde Ocupacional e Segurança do  
Trabalho (Usost) do Huol

# ATIVIDADE FÍSICA X EXERCÍCIO FÍSICO

Atividade física é a movimentação natural dos seres humanos, como digitar, correr para pegar um ônibus, entre outros. Já o exercício físico é uma **atividade física com um ou mais objetivos fixados**. Exemplos: treinamento com pesos para ganho de massa muscular ou a corrida para a melhoria da resistência cardiorrespiratória.

## OBJETIVOS X BENEFÍCIOS

Quando o profissional de Educação Física planeja o exercício, ele raciocina sobre quatro pilares: **frequência semanal, intensidade do exercício, tempo de prática e qual será o exercício**. São estas variáveis que definirão o objetivo do exercício.

Por exemplo, o treino de corrida realizado 3 vezes na semana, em 10 tiros de 100 metros, em 7 minutos, irá favorecer a melhoria da hipertrofia e potência muscular; já um treino de corrida feito 3 vezes por semana, em um percurso entre 4 e 4,5 quilômetros, por 35 minutos, irá favorecer a diminuição da gordura corporal.

## RECOMENDAÇÃO

O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) recomenda que **pessoas adultas realizem exercícios aeróbios em uma intensidade vigorosa, ao menos, 5 dias por semana, por 30 minutos diários, combinando exercícios de força e flexibilidade**.

Porém, para quem está sedentário<sup>1</sup>, as recomendações acima podem gerar uma sensação de extrema dificuldade em atingir tais metas. De tal sorte que para esse público, o ideal é iniciar incrementando a atividade física diária. Esse aumento deve conduzir a pessoa a realizar de 5.000 a 7.000 passos diários.

<sup>1</sup> A condição de sedentário considera aquelas pessoas que não conseguem atingir, ao menos, 5.000 (cinco mil) passos diários.





## Exercício físico

Após isso, a próxima meta é atingir os 10.000 passos diários. Assim, quando o praticante estiver, diariamente, por um mês, caminhando 10.000 passos diários poderá procurar um profissional de Educação Física para definir um programa de exercícios físicos personalizado, que o permita atingir o preconizado pelo Colégio Americano.

## HORÁRIOS

Em regra, **o horário do dia em que o organismo consegue ser mais eficiente, na prática de exercícios físicos, é entre 17h até 19h.** A literatura mostra que nesse horário ocorre uma associação entre temperatura corporal, ritmos hormonais e eficiência do músculo esquelético, que proporciona uma maior disposição e eficiência, principalmente nos treinamentos de força e resistência muscular.

*Mito ou verdade?*

"MALHAR EM JEJUM EMAGRECE."

**Depende!**

Na verdade, **não há como afirmar ser mito ou verdade.** O que a literatura e a prática indicam é que há indivíduos que conseguem treinar em jejum e há outros que apresentam fortes sinais e sintomas de fadiga durante o treino em jejum. Para o primeiro grupo – que consegue se exercitar em jejum – irá haver um significativo incremento na oxidação das gorduras durante o treino em jejum, o que maximizará o emagrecimento.

## Exercício físico

Já para o segundo grupo, não se indica essa estratégia, por haver uma forte diminuição no tempo de prática do exercício físico, o que, inclusive, irá dificultar o processo de emagrecimento.

## SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Os suplementos, como o próprio nome indica, têm por função complementar a alimentação dos praticantes. Por exemplo, **suplementos protéicos são indicados para pessoas que não conseguem ingerir - dentro de suas dietas diárias - a quantidade ideal de proteínas.** Assim, a ideia é que refeições balanceadas conseguem suprir as demandas da grande maioria dos praticantes de exercícios físicos. Entretanto, pode ocorrer que em estágios mais avançados de treinamento físico, ou a depender do metabolismo do praticante, haja necessidade da ingestão de algum tipo de suplemento. Nesse momento, a pessoa deverá procurar o nutricionista especializado na área esportiva.

## DICAS EM GERAL

O maior segredo é incrementar a atividade física tentando atingir os 10.000 passos diários. Para isso, deve-se aproveitar as oportunidades, como por exemplo, ao invés de esperar o elevador preferir usar as escadas, pois além de aumentar a quantidade de passos diários propicia ao organismo uma boa dose de estímulo de alta intensidade.

Quanto ao uso das escadas há uma observação importante que muitos desconhecem: o ato de subir escadas trabalha prioritariamente o sistema cardiorrespiratório; já descer escadas exerce uma sobrecarga significativa sobre o sistema musculoesquelético, pois trabalhamos intensamente a musculatura e as articulações dos membros inferiores, amortecendo o impacto da descida e freando o movimento do corpo, para que ele não desequilibre. Dessa forma, para quem está com algum tipo de lesão nos membros inferiores o melhor é apenas subir escadas.





## Exercício físico

Quanto ao tempo disponível, até mesmo os treinamentos mais intensos não requerem mais do que 30 a 35 minutos, e dependendo do estado de treinamento do indivíduo, treinos curtos como de 5 a 10 minutos diários, de alta intensidade, podem propiciar excelentes benefícios para a saúde. Porém, tudo vai depender de uma prévia avaliação do Profissional de Educação Física.

### DICAS DE SAÚDE

*Orientações para uma melhor qualidade de vida*

#### **Conteúdo:**

André Osvaldo Brandão Guimarães -  
Profissional de Educação Física da Unidade de Saúde  
Ocupacional e Segurança do Trabalho (Usost) do Huol

#### **Revisão, projeto visual e diagramação:**

Graziela Esteves - Analista Administrativo - Relações  
Públicas da Assessoria de Comunicação (Ascom)

**UFRN**  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

**HUOL**  
Hospital Universitário  
Onofre Lopes

**EBSERH**  
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS