sesisc.org.br

GRUPO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

FIESC CIESC SESI SENAI IEL

SESI

Apostila : Atividade física II

O que é a avaliação física?

Veja aqui se você está no peso ideal

O **IMC** (índice de massa corporal) indica se um adulto está acima do peso ou abaixo do peso considerado saudável e é por meio dele que se relacionam os riscos associados à saúde com o peso corporal.

Crianças e adolescentes tem IMC diferentes.

Peça orientação de um profissional de saúde sobre o peso saudável dessas pessoas.

Para calcular o IMC, divida o seu peso, em quilogramas, pela sua altura, em metros, elevada ao quadrado.

IMC : P (peso) / A2 (altura x altura).

Veja um exemplo de como calcular o IMC:

Peso: 82 Kg

Altura: 1,72 cm IMC = 82/1,72 X 1,72 = 27,7 Kg / m2

Classificação do IMC e Risco de Doenças associado		
Valores de IMC (Kg/m2)	Classificação	Riscos à Saúde*
Menor que 18,5	Baixo Peso	
18,5 a 24,9	Peso adequado	
25,0 a 29,9	Sobrepeso	Aumentado
30,0 a 34,9	Obesidade grau I	Moderado
35,0 a 39,9	Obesidade grau II	Grave
40,0 ou +	Obesidade grau III	Muito grave

* risco de diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares

Benefícios da atividade física

→ mais saúde e disposição para realizar as tarefas do dia a dia

→ aumento da resistência física e força muscular

→ aumento da eficiência dos sistema imunológico

→melhor qualidade dos sono e maior grau de relaxamento

→ redução nos níveis de ansiedade e controle de estresse

→aumento da autoestima e autoimagem

→ajuda na preservação da massa óssea, na função dos músculos e das articulações

→redução da gordura corporal e ajuda no controle do peso corporal

→redução de pressão arterial em repouso

→ajuda no controle da diabetes

→diminuição do colesterol total e aumento do colesterol "bom"

→proporciona uma maneira fácil de compartilhar seus momentos com familiares ou amigos e fazer novas amizades

→previne e reduz os efeitos de doenças do coração, osteoporose, deficiências respiratórias, problemas circulatórios.

Como iniciar uma atividade física?

Se você está há muito tempo sem se exercitar:

Primeiro, não é preciso nem recomendável sair por aí correndo! Não se deve tentar recuperar o tempo perdido de uma única vez.

Inicialmente, experimente fazer **caminhadas leves e curtas**, alongamentos e outras atividades de sua preferência. Procure observar como você se sente.

Se você estiver se sentido bem e a caminhada inicial já se tornou muito leve, **aumente gradualmente a duração e o ritmo.**

Experimente outras atividades físicas, **estabeleça uma meta pessoal a alcançar** de modo que você tenha o estímulo necessário para continuar fazendo atividades físicas para toda a vida.

Você quer se tornar mais ativo e saudável?

Estabeleça um objetivo, mas seja claro.

Descreva abaixo uma lista de problemas que dificultam o alcance do objetivo.

1.
2.
3.
4.
5.

Escreva as novas condutas que possam substituir o comportamento que quer mudar.

Intensidade das atividades físicas

Atividades de intensidade moderada
(semelhantes a uma caminhada rápida)

Essa intensidade fará você respirar mais rápido, poderá achar difícil falar, mas ainda deve ser capaz de manter uma conversa.

Atividades de intensidade vigorosa
(como um jogo de futebol, por exemplo)

Quanto de atividade física os adultos precisam?

De acordo com as orientações atuais sobre atividade física, você precisa fazer dois tipos de atividade física por semana para melhorar seu condicionamento cardiopulmonar (aeróbio) e fortalecimento muscular.

Intensidade das atividades físicas

Intensidade da atividade física - 10 minutos a uma hora está bom.

A boa notícia é que você pode acumular a sua atividade durante a semana, para que você não tenha que fazer tudo de uma vez.

Você pode realizar em pelo menos cinco dias da semana, fazendo 30 minutos ou mais de atividades físicas moderadas, de forma contínua ou em duas sessões de 15 minutos ao longo de um dia.

Receita Saudável

PRÉ-TREINO

OPÇÃO 1

1 banana amassada + 1 colher (sopa) aveia **ou**

OPÇÃO 2

Sanduíche de pão integral com geleia e queijo branco

2 fatias de pão integral + colher de sopa de geleia sem adição de açúcar + 2 fatias finas de queijo branco.

PÓS-TREINO

Omelete colorido

2 ovos batidos, 1 tomate, ½ cebola, folhas de espinafre e orégano

MODO DE PREPARO

Na panela antiaderente adicione fio de azeite e doure a cebola. Coloque o tomate cortado e, em seguida, os ovos batidos. Tampe e deixe no fogo baixo por cerca de dois

MOTIVOS PARA
MALHAR SEMPRE
Viver mais
Menos desconforto
Prevenção de doenças
Emagrecer com mais saúde
Sono mais tranquilo
Ficar de bem com a vida

FIESC
CIESC
SESI
SENAI
IEL

SESI