

saúde 
em rede
compartilhando o que é bom

MOVIMENTO E SAÚDE NA SUA ROTINA!



MPF
Ministerio Público Federal



Ministério Público Federal
Secretaria de Serviços Integrados de Saúde

MOVIMENTO E SAÚDE NA SUA ROTINA!

Coordenação e Organização
Alan de Carvalho Dias Ferreira

Colaboradores
Amanda Branquinho Silva
Raquel Costa Ferreira

Planejamento visual, revisão e diagramação
Secretaria de Comunicação Social

Procuradoria-Geral da República
SAF Sul Quadra 4 Conjunto C
CEP: 70050-900 - Brasília-DF
Tel: +55 61 3105 5100
www.mpf.mp.br

Brasília | DF | MPF 2018

SUMÁRIO

**DIFERENÇA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA
E EXERCÍCIO FÍSICO?**

04

O QUE É MELHOR: ATIVIDADES OU EXERCÍCIOS FÍSICOS?

08

QUANTIDADE E TIPOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

11

DICA PARA QUEM VAI COMEÇAR AGORA

14

**QUALIDADES QUE SERÃO DESENVOLVIDAS
COM A PRÁTICA:**

16

**O QUE DEVO FAZER ANTES, DURANTE
E DEPOIS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS?**

19

**ALIMENTAÇÃO ANTES, DURANTE
E DEPOIS DOS EXERCÍCIOS.**

20

REFERÊNCIAS

24

**VOCÊ SABIA
QUE EXISTE DIFERENÇA
ENTRE ATIVIDADE FÍSICA
E EXERCÍCIO FÍSICO?**

ATIVIDADE FÍSICA

É qualquer movimento que fazemos desde quando acordamos até quando vamos dormir, movimentos que aumentam o gasto de energia envolvem desde escovar os dentes até os treinamentos na academia.



EXERCÍCIO FÍSICO

São apenas aquelas atividades físicas com duração e intensidade planejadas, que ocorrem em treinamentos com progressão e com objetivo predefinido. Percebeu a diferença?



UMA CAMINHADA,
por exemplo, pode ser
uma atividade física,
se você sair de casa sem
definição de tempo ou ritmo,
como também pode
ser um exercício físico,
desde que você planeje
a duração, a intensidade
e a progressão.

O que poucas pessoas sabem é que, apesar de aumentar bastante o gasto energético diário, fazer somente mais atividade física – caminhar com o cachorro, ficar menos tempo sentado – não causa grandes adaptações no nosso coração, em nossos músculos, na saúde!

**JÁ OS EXERCÍCIOS
FÍSICOS CAUSAM
GRANDES MUDANÇAS
EM NOSSO CORPO!**



**ENTÃO,
O QUE É MELHOR:
ATIVIDADES OU
EXERCÍCIOS FÍSICOS?**

**O QUE TEMOS QUE
FAZER PARA SERMOS
MAIS ATIVOS E,
CONSEQUENTEMENTE,
MAIS SAUDÁVEIS?**

MEXA=SE!





**É NECESSÁRIO SOMAR
UMA ROTINA ATIVA,
COMO CAMINHAS, SUBIR
ESCADAS, PEDALAR
(ATIVIDADES FÍSICAS)
À PRÁTICA REGULAR
DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.
O RESULTADO DA
OPERAÇÃO É MAIS
SAÚDE! ISSO É CERTO!**



IMPORTANTE: a prática regular de exercícios físicos é um dos fatores que mais reduz o risco de doenças crônicas como diabetes, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, osteoporose, obesidade e câncer. Já o sedentarismo é o segundo maior fator de risco associado a essas doenças.

QUANTIDADE E TIPOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

As pessoas geralmente se perguntam sobre a quantidade de exercícios físicos que elas devem fazer. Qual a quantidade de exercícios eu tenho que fazer para me considerar uma pessoa ativa? Para melhorar a minha saúde?

Como você já entendeu que é preciso se mexer, agora fica mais fácil! Os benefícios dos exercícios, em qualquer idade, são bem maiores do que qualquer problema que ele possa provocar. Por exemplo, quanto mais você faz exercício, mais difícil será ter lesões nos músculos, nos tendões, nos ligamentos e nos ossos!

Voltando à quantidade de exercícios físicos, a **ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE DIZ** que para ser considerada ativa e poder desfrutar dos benefícios da prática de exercícios, as pessoas devem praticar, **NO MÍNIMO 150 MINUTOS/SEMANA DE EXERCÍCIO FÍSICO**, seja de forma contínua ou intervalada.

Você pode fazer **30 MINUTOS 5 VEZES POR SEMANA**, ou pelo menos **3 VEZES POR SEMANA COM SESSÕES DE 50 MINUTOS**.



EXERCÍCIO ORGANIZADO

A pirâmide foi desenvolvida pela Universidade de Missouri, nos Estados Unidos, para ajudar pessoas de 18 a 64 anos a se exercitarem com regularidade.



**SÃO NO MÍNIMO 2,5
HORAS POR SEMANA!
É MUITO POUCO, É MUITO
FÁCIL, NÃO É!?**

**ESSE É O MÍNIMO, MAS SE
VOCÊ FIZER MAIS, TERÁ
MAIS BENEFÍCIOS PRA
SUA SAÚDE!**



SE VOCÊ VAI COMEÇAR AGORA, A DICA É:

Comece com frequência semanal de 3 vezes, pois seu corpo vai recuperar melhor tendo um dia de descanso entre as sessões.

Depois do primeiro ou segundo mês, aumente a frequência e tente fazer exercícios mais vezes por semana, 5 ou 6 vezes por semana. Seu corpo já estará adaptado e sua recuperação vai ser mais rápida!

Em todas as idades, para melhorar a capacidade cardiorrespiratória e muscular, a saúde dos ossos e até evitar depressão, **É PRECISO FAZER PELO MENOS 150 MINUTOS DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A SEMANA.**

Podem ser exercícios moderados ou intensos, mas a maior parte da atividade física diária deve ser aeróbia, como correr, nadar e pedalar.

ATIVIDADES DE FORÇA, COMO MUSCULAÇÃO, DEVEM SER INCORPORADAS, 2 OU 3 VEZES POR SEMANA. Para os adultos é importante aumentar um pouco a carga de exercícios de força, aquele com pesos!

Já para os idosos, muitas vezes é difícil se locomover, mas **É PRECISO MANTER EXERCÍCIOS DE ACORDO COM A CAPACIDADE DE CADA UM.** Para as crianças é importante brincar e jogar, principalmente em grupo!

Pessoas que almejam objetivos maiores, como mudança na aptidão física e na composição corporal, precisam fazer mais, isso é fato. **MUDAR O PATAMAR DO CONDICIONAMENTO FÍSICO REQUER UMA ROTINA DE EXERCÍCIOS** que garanta adaptações para o melhor funcionamento de vários sistemas, como o cardiovascular e o muscular.

Fazer uma simples caminhada diariamente é excelente para melhorar um pouco a saúde, mas não muda esse patamar.

Sim! É necessário fazer corrida, ciclismo, natação, Crossfit, Musculação, Treinamento Funcional, Pilates, Escalada, Balé, Jiu-Jitsu!

As opções atualmente são muitas, não é? Mas fique tranquilo, felizmente, as qualidades físicas que podem ser treinadas não são tantas assim!



**QUANDO VOCÊ REALIZA UM
EXERCÍCIO FÍSICO, VOCÊ PODE
DESENVOLVER**

**FORÇA
VELOCIDADE
RESISTÊNCIA
FLEXIBILIDADE
COORDENAÇÃO
EQUILÍBRIO**

**VEJA ALGUNS EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS
E QUALIDADES QUE SERÃO DESENVOLVIDAS
COM A PRÁTICA:**



Yoga	Flexibilidade, Força e Equilíbrio
Hidroginástica	Resistência Anaeróbia e Aeróbia
Pilates	Flexibilidade, Força e Equilíbrio
Musculação	Força e Resistência Anaeróbia
Crossfit	Força, Resistência Anaeróbia e Aeróbia
Esportes de Quadra	Resistência Anaeróbia e Aeróbia
Corrida	Resistência Anaeróbia e Aeróbia
Natação	Resistência Anaeróbia e Aeróbia
Jiu-Jitsu	Força e Resistência Anaeróbia
Treinamento Funcional	Força, Flexibilidade, Resistência Anaeróbia e Aeróbia

**ENTÃO, VOCÊ JÁ É ATIVO?
JÁ TEM ESSA ROTINA?
AGORA VOCÊ SABE COMO,
QUANTO E O QUE FAZER!**

O QUE DEVO FAZER ANTES, DURANTE E DEPOIS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS?

Antes de iniciar a prática de exercícios físicos, principalmente os de grande intensidade, é necessário que você faça uma **AVALIAÇÃO MÉDICA!**

Além disso, faça **UMA AVALIAÇÃO FÍSICA**, ela é um conjunto de testes para que se possa conhecer a capacidade respiratória, cardíaca, a composição corporal, a flexibilidade, a força etc.

Isso é importante para a avaliação do profissional. Com essas informações ele prescreverá o treinamento mais adequado para as suas necessidades! A avaliação também é importante para você! Os resultados da avaliação vão motivá-lo a superar os novos desafios, vão indicar as falhas e tornar claro o caminho a ser seguido.

Por isso, faça avaliação física periodicamente – a cada 3 ou 4 meses, dessa forma, você sempre saberá se seus objetivos estão sendo alcançados.





NO QUE DIZ RESPEITO À ALIMENTAÇÃO, ANTES, DURANTE E APÓS OS EXERCÍCIOS FÍSICOS:

A principal regra é **NÃO FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO EM JEJUM!** Seu corpo necessita de energia e de nutrientes! Seus resultados vão ser melhores assim!

O que você vai escolher para comer antes dos exercícios depende principalmente de quanto tempo você tem entre a refeição e o início do treinamento. Confira!

2 HORAS ANTES

Você está com tempo de sobra, por isso, faça uma refeição completa. Tome café da manhã, almoce ou jante.

CONSUMA UMA REFEIÇÃO COMPLETA com carboidratos, proteínas, gorduras boas e fibra. Veja algumas opções:

OPÇÃO 01	OPÇÃO 02	OPÇÃO 03
Filé Mignon Grelhado	Tilápia com Gergelim	Sobrecoxa ao Molho
Arroz com Feijão	Arroz Integral	Arroz com Lentilha
Abóbora e Brócolis	Batata Sauté	Salada Juliana*
Suco Natural	Ameixas Secas	Couve Refogada



* Salada Juliana: Alface americana, cenoura ralada, tomate cereja, palmito e queijo parmesão.

1 HORA ANTES

Faça um bom lanche! Essa refeição deve conter uma boa porção de carboidratos e proteínas, mas não deve conter grande quantidade de **FIBRAS** e de **GORDURAS**!

São boas opções:

OPÇÃO 01	OPÇÃO 02	OPÇÃO 03
Sanduíche (ovo, queijo ou frango)	Leite com Aveia e morango	Açaí com granola
Suco Natural		

30 MINUTOS ANTES

Seu tempo está acabando, seu objetivo, então, é garantir que terá energia para um bom treino! Nesse caso, consuma essencialmente carboidratos! Não esqueça, hidratação é sempre importante! **BEBA PELO MENOS 300 ML DE ÁGUA ANTES DE COMEÇAR OS EXERCÍCIOS!**

OPÇÃO 01	OPÇÃO 02	OPÇÃO 03
Banana amassada com aveia e mel	Batata Doce	Suco Natural

DURANTE

Você necessita consumir algum nutriente durante os exercícios físicos em duas situações:

1. Se seu exercício durar mais que 60 minutos, consuma essencialmente carboidratos, veja as opções abaixo:
2. Se você não comeu **NADA** antes, está em jejum há mais de 2h, comece os exercícios consumindo carboidratos.

OPÇÃO 01	OPÇÃO 02	OPÇÃO 03
Suco Natural	Bebidas Isotônicas	Gel de Carboidratos Água

ÁGUA DE COCO NÃO É UMA BOA OPÇÃO durante os exercícios! É uma bebida hipertônica e, por isso, pode causar desconforto gastrointestinal! Não esqueça, hidratação é sempre importante! Beba pelo menos 500 ml a cada 1 hora de exercícios! Hidrate-se também quando terminar!

APÓS

Aqui a informação mais importante é: **FAÇA UMA REFEIÇÃO COMPLETA, COM TODOS OS NUTRIENTES!** Sim, você necessita de carboidratos após o treino. Isso vai ajudar na recuperação e na reposição de energia para os exercícios dos dias seguintes!

OPÇÃO 01	OPÇÃO 02	OPÇÃO 03
Crepioça com Chia (ovo, goma de tapioca, chia) + Recheio de Frango com Requeijão e cenoura ralada	Wrap de Atum + Patê (atum, maionese light) + Tomate, Alface, Uva Passa	Filé Grelhado + Purê de Batata Baroa + Salada Verde + Tangerina

TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA É SEMPRE BOM! Quando falamos em exercício físico é ainda mais importante. O que comemos antes, durante e depois dos exercícios interfere na disposição para o treinamento, na intensidade dos exercícios e na recuperação!



EXERCÍCIO

&

ALIMENTAÇÃO



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

_____. **DESMISTIFICANDO DÚVIDAS SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO**: material de apoio para profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

HERNANDEZ, A. J. et al. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE**, v. 15, n. 3, 3-12, 2015.

INSTITUTE OF MEDICINE. **DIETARY REFERENCE INTAKES FOR ENERGY, CARBOHYDRATE, FIBER, FAT, FATTY ACIDS, CHOLESTEROL, PROTEIN, AND AMINO ACIDS**. Washington: National Academies Press, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **GLOBAL RECOMMENDATIONS ON PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH**. Geneva, 2010.

saúde 
em rede
compartilhando o que é bom

MPF
Ministerio Público Federal