

Exercícios e Qualidade de Vida Uma Conquista



Exercícios e Qualidade de Vida: Uma conquista!



Esta cartilha lhe fornecerá informações para que incorpore, definitivamente, os Exercícios Físicos ao seu dia-a-dia, administre corretamente suas funções corporais, e tenha uma Vida Saudável.

1. O que significa ser saudável?

Ser Saudável envolve uma combinação de fatores que vão desde a saúde física até a saúde mental. O Exercício Físico, por exemplo, é uma variável determinante do grau de Qualidade de Sua Vida, embora existam outras igualmente importantes, como a alimentação, a saúde mental, o combate ao estresse etc.

2. Como mudar os hábitos?

Estudos demonstram que, praticados quase todos os dias da semana, os exercícios físicos previnem problemas cardíacos e obesidade, além de proporcionarem outros benefícios como maior resistência ao estresse, melhora na auto-estima e no relacionamento interpessoal, aumento da disposição e estabilidade emocional no trabalho e na vida pessoal.



Mesmo sabendo disso, barreiras mentais, conscientes ou não, nos impedem de agir construtivamente em busca do equilíbrio.

Como nem sempre mudar ou aperfeiçoar é uma questão racional, entender e ultrapassar tais barreiras é o primeiro passo para a elaboração de um plano eficiente de correção e controle do problema. O corpo é um Organismo complexo, composto por funções que se relacionam para proporcionar o bem estar e assegurar a sobrevivência. Quando uma dessas funções não trabalha de forma adequada, dizemos que o corpo está em desequilíbrio.

Entretanto, o eventual desequilíbrio pode ser usado de maneira favorável...

Por exemplo, o exercício físico, de acordo com sua duração e intensidade, pode provocar o rompimento desse equilíbrio, cuja restauração será novamente buscada durante o período de repouso. A esse estado de equilíbrio chamamos de “homeostase”. Se a combinação de esforço e repouso, ou de desequilíbrio/reequilíbrio for feita de forma adequada, o meu corpo alcançará um nível superior de condicionamento, após esses processos. Por outro lado, se o esforço ou o repouso forem excessivos ou insuficientes, terá prejuízos.

Em ambos os casos, a “homeostase” existente será rompida e o meu corpo buscará um novo nível de harmonia, aperfeiçoando ou depreciando o condicionamento atual.

3. O acompanhamento profissional é importante?

O aconselhamento profissional, especialmente se você está começando ou recomeçando a prática de exercícios, pode ser a diferença entre o sucesso e o fracasso. Você pode decidir fazer isso por sua conta, mas os riscos de insucesso são maiores. Lembre-se que estamos tratando do seu bem mais precioso: seu corpo.

Faça um teste. Responda algumas perguntas básicas, criadas por especialistas, que o ajudarão a entender melhor em que nível de condicionamento físico você está e o grau de risco que vai enfrentar ao iniciar a prática de exercícios físicos.

Você pratica ou praticou exercícios nos últimos 5 anos?
Você tem pressão arterial alta?
Você tem colesterol (LDL) alto?
Você está grávida?
Você tem sintomas de qualquer doença?
Você está ingerindo medicação para problemas de pressão arterial e/ou cardiovasculares?
Você tem histórico de problemas respiratórios?
Você está se recuperando de uma doença séria ou está em tratamento médico?
Você usa marca passos ou qualquer outro equipamento eletrônico implantado?
Você fuma?

Se você pratica ou praticou exercícios regularmente nos últimos 5 anos e respondeu negativamente às questões acima, parabéns! Seu histórico não apresenta riscos para prática de exercício.

Se alguma das respostas foi positiva, recomendamos que consulte o seu médico antes de se envolver em um programa de exercícios físicos.

Em ambos os casos, aconselhamos que consulte seu médico e faça um levantamento mais detalhado e o registro do histórico da condição de sua saúde. Os médicos chamam esse procedimento de anamnese. Esse registro vai ajudá-lo a acompanhar a própria evolução, e será mais um fator de motivação para que prossiga na prática de exercícios. Além disso, a anamnese será útil para orientar a montagem do seu plano de treinamento.

4. Como se exercitar?

Apesar da prática da atividade física já ser considerada um bom começo para quem deseja aumentar a qualidade de vida, ela não garante o aumento do condicionamento físico se não for sistemática e regular. Para aperfeiçoar o condicionamento e melhorar a saúde, a atividade deve ter um nível de intensidade, periodicidade e duração adequados aos seus objetivos e limitações.

Por isso, é essencial identificar em que nível de condicionamento você está e definir aonde e como quer chegar.

5. Como evitar dores e câibras?

Apesar dos benefícios para o colesterol e para a pressão arterial, atividades excessivamente intensas ou a inexistência de períodos de repouso adequados, podem causar prejuízos, especialmente no aparelho locomotor. Quem nunca sofreu com as famosas câibras ou fadiga muscular?

A possibilidade de ocorrer o desconforto muscular aumenta, consideravelmente, quando você é submetido a exercícios de alta intensidade e curta duração, ou seja, de natureza anaeróbia. Esses exercícios propiciam os chamados benefícios localizados e compreendem atividades como levantar peso, subir escadas rapidamente, correr em velocidade etc.

Nestes casos, as adaptações necessárias ocorrem no próprio músculo, e praticamente não há participação do sistema cardiorespiratório. Portanto, fique alerta e previna-se do desconforto muscular e das câibras tomando os devidos cuidados: faça uso de líquidos, sais minerais e, principalmente, administre a intensidade e duração do exercício respeitando os períodos de repouso.

6. Como o corpo reage ao treinamento?

A natureza, a intensidade e a duração do exercício são fatores que, se bem administrados, farão com que você consiga os resultados desejados com segurança, dentro de prazos razoáveis.

A chave para entender como o corpo reage ao treinamento são os fenômenos metabólicos - o conjunto de reações químicas que envolvem os nutrientes e outras substâncias no interior do nosso corpo.

Cada componente do metabolismo responde de maneira específica quando submetido ao aumento da intensidade dos exercícios.

7. Qual o papel do coração?

Seu coração funciona de acordo com as necessidades de seu organismo. Quanto mais condicionado estiver este músculo (mais forte), menos esforço ele fará para bombear o sangue.

Um coração mal condicionado precisa bater mais para manter o mesmo fluxo de sangue se comparado a um coração bem condicionado. Isso explica a fácil exaustão de uma pessoa sedentária quando realiza algum esforço físico acima do habitual.

8. Como saber se o coração está funcionando eficientemente?

Estudos científicos comprovam que a Frequência Cardíaca (FC) é um dos melhores indicadores da condição do corpo

Ela é expressa em “batimentos por minutos” e serve para indicar a capacidade de bombeamento de sangue pelo coração. Perceba a lógica no esquema ao lado:



**Coração bem condicionado
Menos esforço - FC Baixa**



**Coração mal condicionado
Mais esforço - FC Alta**

É claro que outros fatores podem provocar alterações na FC, como o uso de alguns medicamentos, por exemplo. Mas, neste caso, estamos nos referindo especificamente ao esforço físico.

9. Como manter o peso sem prejudicar a saúde?

Do ponto de vista metabólico ou energético, o que nos desfavorece é a competição desigual entre o valor calórico dos alimentos e o gasto calórico das diferentes atividades físicas. Isto porque é muito mais fácil ingerir calorias do que queimá-las...

Essa “injustiça fisiológica” pode ser lembrada nas vezes em que uma caminhada de uma hora nos beneficia com 300 calorias a menos, e que são rapidamente recuperadas ao consumirmos uma deliciosa sobremesa, em apenas um minuto!

O excesso de peso é um dos maiores problemas na sociedade contemporânea. O cuidado com relação à prática de exercício, aliado a bons hábitos alimentares, se constitui num ótimo investimento em saúde e Qualidade de Vida.

Uma opção para saber se você está no peso ideal é realizar o teste de IMC (Índice de Massa Corporal).

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kg)} / \text{altura (m)}^2$$

O resultado do teste é baseado em estudos da OMS (Organização Mundial de Saúde). Consulte a tabela ao lado.

Mas atenção! Este índice não considera a composição corporal, não diferencia músculo de gordura. É uma estimativa do equilíbrio entre peso e altura.

Índice de Massa Corporal (IMC) kg / m ²	Classificação da OMS
< 18,5	Magro
18,5 - 24,9	Peso Normal
25 - 29,9	Obesidade Grau 1
30 - 39,9	Obesidade Grau 2
> 40	Obesidade Grau 3 ou mórbida

10. Como ocorre a queima calórica no organismo?

Do ponto de vista metabólico ou energético, o que nos desfavorece é a competição desigual entre o valor calórico. Durante a prática de exercícios, quando seus músculos se contraem, existe uma transformação da energia química armazenada em energia mecânica (trabalho = movimento). Grande parte dessa energia química é também transformada em **calor**.

Essa energia é gerada pela “queima calórica” proporcionada pelo esforço físico, e pode também conduzi-lo a um processo de emagrecimento, pelo consumo das gorduras acumuladas anteriormente no corpo.

11. Será que com qualquer exercício atinge-se o mesmo resultado?

Quando seu objetivo é perder peso, os exercícios aeróbios, que são moderados, com baixa intensidade e longa duração, são os mais indicados: a corrida, a natação, a dança, o ciclismo etc. Eles proporcionarão a perda de peso, porque seu organismo se vê obrigado a metabolizar as reservas de gordura para produzir a energia necessária a fim de suprir o esforço físico. Mas, cuide para não repor, nos períodos de repouso, as gorduras perdidas em função de comportamento alimentar inadequado.

Quanto maior a intensidade do exercício, menor a participação das gorduras como fonte calórica. Portanto, exercício intenso não significa necessariamente a perda de mais gorduras.

Adicionalmente, exercícios aeróbios trazem benefícios para o sistema cardiorespiratório, pois as adaptações solicitam o envolvimento dos pulmões, coração e circulação para levar oxigênio aos os músculos.

12. É possível acompanhar de perto todas essas mudanças?

Como já falamos anteriormente, a frequência cardíaca (FC) é um importante indicativo para avaliar as condições de saúde. Ela é empregada como uma variável capaz de retratar, com elevado grau de acuidade, o condicionamento físico, e em especial, o cardiorespiratório.

Monitorando a frequência cardíaca é possível observar que quanto mais condicionado o coração estiver, melhor é a eficiência do Sistema Cardiovascular.

13. Como monitorar a frequência cardíaca?

O primeiro passo é descobrir as suas Frequências Cardíacas: A Máxima (FC_{máx.}) e a de Repouso (FC_{rep.}).

A FC_{máx.} é a frequência mais alta, em batimentos por minuto (bpm), que seu coração atinge durante um período de grande esforço. A FC_{rep.} É o número de bpm que o coração apresenta quando você está totalmente relaxado.

A FC é particular e depende do nível de seu condicionamento, hereditariedade e idade. Esse é um dos valores que indicarão a necessidade de mudança no seu comportamento, durante o período de treinamento.

Como estimar a $F_{c\max}$ e $F_{c\text{rep}}$?

A forma mais precisa de se obter a $F_{c\max}$ é submetendo-se a um teste ergométrico (TE). Ele deve ser sempre a opção preferencial. Mas existem outras maneiras razoáveis de estimá-la. Veja um exemplo:

220 - a idade, para os homens;
226 - a idade, para as mulheres.

Atenção! Os valores deste resultado poderão variar para mais ou menos 12 bpm, dependendo do seu condicionamento cardiorespiratório.

A $F_{c\text{rep}}$ deve ser obtida, preferencialmente, ao acordar, ou após 2 a 3 min. de relaxamento. Faça isto por três manhãs consecutivas, some os resultados e divida por três para obter um valor médio. Você poderá medi-la com a ajuda de um Monitor de Frequência Cardíaca.

Uma vez obtidas essas duas variáveis ($F_{c\max}$ e $F_{c\text{rep}}$), você poderá identificar os níveis ou faixa de intensidade do treinamento, de acordo com seus objetivos.

14. Como saber com que intensidade treinar?

Os níveis ou faixas aos quais nos referimos, são popularmente chamados de zonas-alvo de treinamento. Cada zona-alvo está relacionada a um ou mais efeitos metabólicos pretendidos.

Embora existam opiniões diversas sobre este tema, a maioria dos autores converge para quatro tipos de zonas-alvo de trabalho, de acordo com os objetivos que o motivam para o exercício:



A duração do exercício, em cada zona, deve ser inversamente proporcional ao nível de esforço, isto é, quanto mais próximo da $F_{c\max}$ você estiver, menos tempo deve despende.

Você observará, com o passar do tempo, que a sua $F_{c\max}$ ficará um pouco mais baixa, assim como a $F_{c\text{rep}}$. Lembra que comentamos que o coração fará menos esforço para se exercitar com a mesma intensidade se estiver bem condicionado?

15. Como descobrir a zona-alvo?

É importante que saiba que há mais de uma maneira de descobrir a sua zona-alvo. Mencionaremos o Método de KarVonen, que considera a FCrep como um dado importante para ajustar os resultados às condições de condicionamento de cada usuário.

A fórmula é:

Zona Alvo = FC de Repouso + (FC de Reserva x % do limite desejado).

Onde a FC de Reserva(FCres) = FCmáx - FCrep.

Vejamos um exemplo:

Supondo que sua FCmáx é de 180 bpm e a sua FCrep. é 60 bpm e deseja treinar na zona de controle de peso (60% e 70% da FCmáx.), você terá que fazer os seguintes cálculos. Antes de tudo, você deve descobrir a FCres.:

FCres. = (FCmáx.- FCrep.)

FCres. = (180 - 60)

FCres. = 120 bpm.

Após descobrir a sua FCres., terá que calcular os seus limites inferior e superior (Zona-Alvo). Como se trata de um intervalo (**60% e 70%: zona de controle de peso**), ele deverá fazer o cálculo em 2 etapas:

1) Cálculo do Limite Inferior:

Limite Inferior = FCrep. + (FCres x % do limite inferior)

Limite Inferior = 60 + (120 x 60%)

Limite Inferior = 132 bpm

2) Cálculo do Limite Superior:

Limite Superior = FCrep. + FCres. x % do limite superior)

Limite Superior = 60 + (120 x 70%)

Limite Superior = 144 bpm

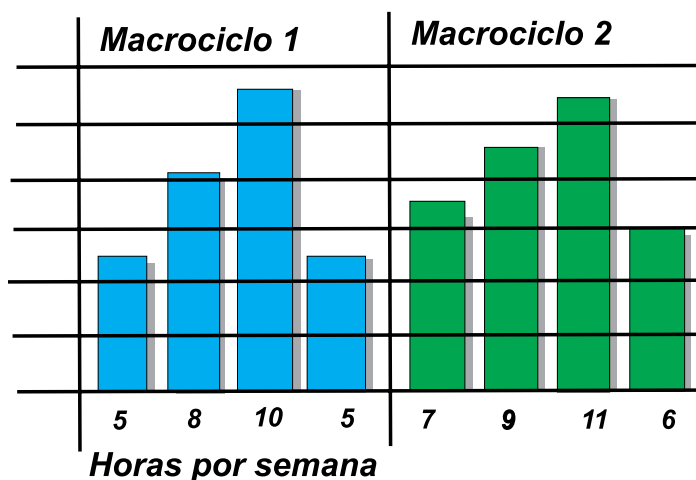
Portanto, neste exemplo hipotético, você descobrirá que deve manter seu treinamento na faixa entre 132 e 144 bpm, ou seja, entre 60% e 70% de sua FCmáx. (Zona-Alvo para controle de peso). Estes seriam os seus limites para treinar com segurança.

14. Como saber com que intensidade treinar?

O Plano de Treinamento deve ser montado em função de um objetivo.

O tempo decorrente entre a condição atual e o objetivo é dividido em etapas ou ciclos, que podem ser semanais, mensais etc. As sessões de exercício devem ter grau de intensidade que permita a mudança pretendida de condicionamento, sem a ocorrência de lesões.

Nós devemos aumentar lentamente o volume de treino, semana a semana, programando uma semana mais leve a cada três ou quatro semanas. É importante programar nosso treinamento em macrociclos* ao longo do ano.



*Um macroциclo é composto de 3, 4 ou 5 semanas

A aplicação dos níveis de intensidade em cada ciclo deve ser progressiva e suave, igual ou menor que 10%.

Entre os macroциclos deve haver uma sessão de recuperação ativa, composta por exercícios mais suaves que, permitirão ao corpo se recuperar do esforço anterior de forma mais adequada, restaurando a homeostase a níveis mais condizentes com o objetivo inicialmente proposto.

A obediência a tais princípios reduzirá a ocorrência de desistências precoces e lesões, além de contribuir para formar o hábito saudável de se exercitar regularmente.

O exemplo abaixo ilustra a primeira semana de um praticante que pretende se exercitar para perder peso:

Dia / Semana	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Tempo	30 Min	33 Min	35 Min	Folga	40 Min	45 Min	40 Min
% FCMÁX	60 - 70%	60 - 70%	60 - 70%		60 - 70%	60 - 70%	55 - 60%

Observe que a intensidade foi mantida, mas o tempo foi expandido progressivamente, até o último dia do período, quando então se reduziu o tempo e a intensidade para permitir a recuperação ativa que mencionamos. Nas semanas seguintes, o mesmo plano pode ser montado, partindo da intensidade aproximada das últimas sessões (quinta ou sexta feira). Utilize a que for mais confortável.

ATENÇÃO! O exemplo não deve ser considerado como uma prescrição, e tem caráter apenas ilustrativo. O seu plano de treinamento deve ser elaborado com o auxílio de um profissional do segmento, o que diminuirá significativamente os riscos de lesões e otimizará o seu desempenho.

17. Que recurso utilizar para acompanhar o treinamento?

Ao ajudar você a atingir seus objetivos, o Monitor Polar otimiza o seu tempo permitindo que você obtenha um melhor condicionamento e ajudando-o a reduzir a possibilidade de lesões derivadas da prática inadequada de exercícios.

O Monitor Polar ainda poderá auxiliá-lo a se exercitar de forma eficiente e segura, desde que não seja portador de restrições médicas ou esteja sob medicação que afete seu desempenho cardíaco.

A Polar Electro, uma empresa finlandesa, não só inventou o monitor de frequência cardíaca de pulso, mas é o líder mundial nesse segmento de produtos. Os modelos disponíveis oferecem recursos diferenciados para atender todos os perfis de usuários.



18. Como acompanhar o treinamento com monitor de frequência cardíaca?

Controle de Zona-Alvo

Para ajudá-lo a manter-se na zona de trabalho, este recurso está disponível em todos os modelos, permitindo que monitore os limites cardíacos mínimo e máximo, durante o exercício. Basta informar ao monitor a sua faixa de trabalho (zona-alvo). Desta forma, um alarme (visual ou sonoro) o alertará sempre que sair da zona estabelecida.

Avaliação do nível de Aptidão Física - OwnIndex

O OwnIndex é uma função existente em alguns modelos que, a partir da análise do comportamento do coração durante o repouso, estima o consumo máximo de oxigênio (VO₂Max), o padrão ouro para avaliar o seu nível de condicionamento. A sua acuidade é próxima de 96%, se comparada com um teste ergoespirométrico, feito em ambulatório e sob a supervisão de um médico especialista.

A OwnIndex é o melhor método de avaliação indireta de consumo de oxigênio e sua acuidade é superior aos métodos indiretos disponíveis no mercado. Por essa característica, essa função é um recurso valioso para a avaliação física que deve preceder a construção de qualquer Plano de Treinamento físico, além de permitir um acompanhamento de seus avanços, aumentando sua motivação para permanecer ativo.

Controle de Queima Calórica - OwnCal

Se o seu maior objetivo é perder peso, sem perder a saúde, o Monitor de Frequência Cardíaca pode ser um dos seus melhores amigos nessa empreitada!

A função OwnCal registrará as calorias queimadas durante exercício, incluindo o percentual de gordura empregado nesta queima. O valor correspondente à queima calórica é exibido em quilocaloria (Kcal).



Avaliação da Zona-Alvo Diária - OwnZone e OwnZone Advanced

Considerando que a sua condição física não é estável, e que pode ser influenciada diariamente, por uma noite mal dormida, cansaço e estresse, a Polar criou o OwnZone.

Esta função ajustará a sua Zona-Alvo de trabalho, possibilitando que seu treino esteja de acordo com a sua condição física no momento do exercício. Assim, você poderá avaliar se a intensidade prevista em seu Plano de Treinamento condiz com a sua realidade.

O OwnZone calculará uma Zona segura de treinamento, entre 60 e 80% da FCmáx. Já o OwnZone Advanced permitirá variar a intensidade entre suave, moderada, intensa ou básica, mas dentro dos mesmos limites mencionados (60% a 80% da Fcmáx.).

Caro leitor

Esperamos que as informações contidas nesta cartilha o ajude a tirar um melhor proveito no uso de seu monitor, mas lembre-se de que o acompanhamento de um profissional especializado lhe proporcionará maiores chances de sucesso. O professor de Educação Física pode, baseado nas prescrições e limitações estabelecidas pelo seu médico, elaborar um plano de treinamento afinado com suas condições atuais, acompanhando sua evolução, orientando-o quanto à execução adequada de um certo exercício e lhe instruindo quanto aos melhores métodos para caminhar ou correr sem risco de lesões. E tudo isso com o auxílio do seu Monitor Polar! Se você ainda não decidiu qual modelo atende às suas necessidades, conheça os diversos disponíveis em nossa loja virtual www.proximus.com.br.

Além disso, a Proximus Tecnologia oferece a você todo suporte necessário para que aprenda a manusear o seu Polar e tirar melhor proveito deste eficaz treinador de pulso! Aproveite a oportunidade e conheça os cursos online em nossa página educacional: www.ciaeducacional.com.br. Esperamos por você!

Como última dica, solicitamos que faça proveito do material complementar a seguir. Ele é composto de fichas de acompanhamento para que registre sua evolução ao longo do treinamento. As fichas lhe servirão de apoio e incentivo para atingir o seu objetivo maior: conquistar qualidade de vida por meio da prática de exercícios! Não perca tempo e...

Bons treinos!

A IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE

A possibilidade de execução dos movimentos está associada à flexibilidade: uma variável da aptidão física. Para cuidar deste aspecto você deve incluir sessões de alongamento em seus exercícios. Antes, para aquecer e esticar a musculatura e depois, para evitar o encurtamento da musculatura – responsável pela redução da Flexibilidade do seu corpo.



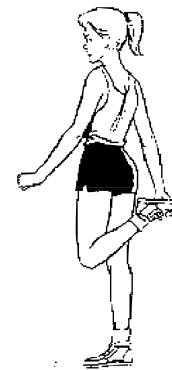
Alongue os glúteos, parte anterior das coxas e da panturrilha da perna estendida. Mantenha seu estômago encolhido, movimente os dedos do pé para cima para um melhor alongamento.



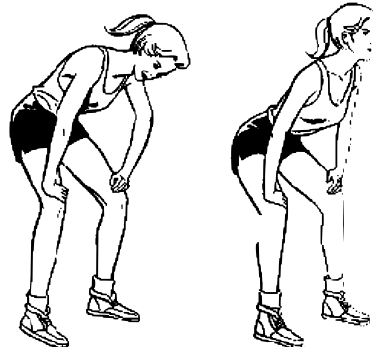
Alongue a parte frontal dos quadris, estômago, peito e ombros. Não empurre o seu joelho na perna dianteira para além da posição do pé.



Relaxe os quadris laterais, ombros e costas. Empurre suas mãos de forma suave em direções opostas.



Alongue os músculos e tendões da parte frontal da coxa e perna (não é necessário encostar o calcanhar nos quadris).



Mova-se de forma rítmica e vagarosa entre as duas posições, durante um minuto, relaxará suas costas, estômago e peito.

**REGISTRE SEUS APERFEIÇOAMENTOS
EM SAÚDE E CONDICIONAMENTO**

	Hoje	3 Meses depois	6 Meses depois	9 Meses depois	12 Meses depois
Data					
Peso Corporal					
Índice de Massa Corporal (IMC)					
Pressão Sanguínea					
Colesterol Total					
HDL/LDL					
Frequência Cardíaca em Repouso.					
Frequência Cardíaca Máxima					
Tempo para caminhar 1600m a 60% da FCMax					
Melhor Tempo para 5 km					
Auto-percepção: "Como se sente a respeito do seu corpo, seu nível de condicionamento."					

Complete as informações em cada coluna e acompanhe sua evolução. Avalie seu desempenho periodicamente refazendo os testes dentro do programa desenvolvido.

Meu Plano		Meus Resultados										
Dia	Tempo	Distância	Zona-Alvo		Peso	Gasto Cal. %	VO2 máx. ou FCrep.	Tempo na Zona-Alvo			Anotações	
			Limite Superior %	Limite Inferior %				Abaixo	Dentro	Acima		
Dom												
Seg												
Ter												
Qua												
Qui												
Sex												
Sáb												
Objetivo:			Zona Alvo:		Nº de Dias/ Semana:		Tempo de Caminhada por Sessão:					



WE KNOW BETTER

Rio de Janeiro

Tijuca: Rua Canuto Saraiva, 7
Tel: (21) 3504-0200
Proximus@proximus.com.br

(Shopping Città América)

Tel: (21) 2494-9101 / 2494-9102
(De 2ª a Sexta - de 13:00 às 20:00)
(Aos Sábados - de 10:00 às 18:00)
barratec@proximus.com.br

São Paulo

Vila Mariana: Rua Machado Bittencourt, 361 sl 707
Tel: (11) 5573-0892 / 5573-3425
sptec@proximus.com.br

Salvador - Bahia

Pituba: Av. Paulo VI, 30 - Lj 06
Tel.: (71) 3453-5368 / 3452-7775
bahiatec@proximus.com.br

Salvador - Bahia

Pituba: Av. Paulo VI, 30 - Lj 06
Tel.: (71) 3453-5368 / 3452-7775
bahiatec@proximus.com.br

Brasília - DF

CLSW QUADRA 103 BLOCO A
Subsolo 19
Edifício Rhodes Center II
Tel: (61) 3201-9788 /
(61) 3201-9789
dfftec@proximus.com.br

Recife (em breve)

Boa Viagem : Av. Engenheiro
Domingos Ferreira
Edifício Empresarial Blue Tower - 4060 Sala 17

