

10 MIL PASSOS POR DIA. ESTA É A FÓRMULA PARA QUE VOCÊ SAIA DO SEDENTARISMO

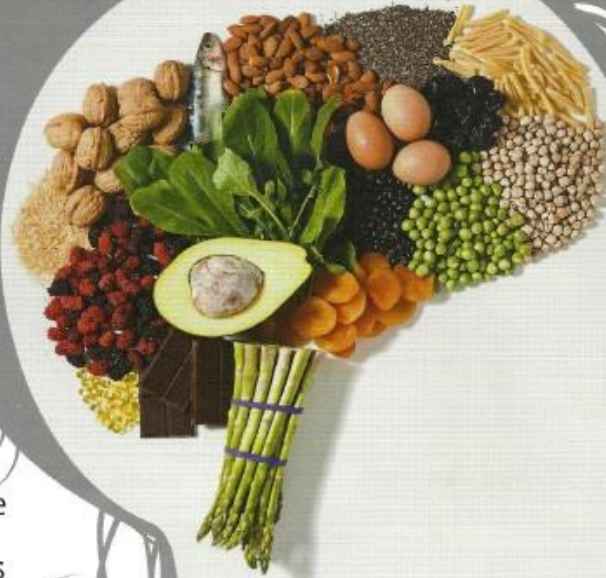
PENSE LEVE

O JEITO MAIS GOSTOSO DE SER SAUDÁVEL
X ANO 24 | Nº 299 | SETEMBRO 2016 | R\$ 11,90

www.revistapenseleve.com.br

ENERGIA PARA O DIA TODO

Inove e prepare cinco receitas leves, nutritivas e saborosas para o café da manhã



CURA PELA NATUREZA

Aposte nos fitoterápicos para tratar males como ansiedade, resfriado, TPM e até diabetes

Cardápio para o cérebro

Conheça os nutrientes que são capazes de brevar o envelhecimento do órgão e afastar problemas como perda de memória e de velocidade no raciocínio

Autoestima: mais que o sentimento de gostar da imagem refletida no espelho, essa força poderosa é o que faz você sempre querer ir além. Confira os passos para mantê-la em alta!



10 mil passos contra o sedentarismo

As passadas que você acumula durante o dia contam como uma forma de colocar o corpo em movimento e proporcionam ganhos à saúde. Impossível fazer esta contagem? Então saiba que já existem aparelhos e até aplicativos para celular que fazem este controle!

por | *Simone Cunha*

Se você realiza percursos apenas ao volante, troca as escadas pelo elevador e não abre mão do controle remoto para definir a programação que irá assistir na tevê, provavelmente não tem conseguido atingir a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) de que é preciso dar ao menos 10 mil passos por dia para sair da linha de sedentarismo. De acordo com Patricia Alves de Oliveira, cardiologista assistente da Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício do Instituto do Coração (InCor) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, apostar em um controle diário dos passos dados durante a realização das atividades cotidianas pode ser um estímulo muito positivo. "O sedentarismo é um fator de risco para as doenças cardiovasculares. Portanto, investir em condicionamento físico é um ganho para a saúde", afirma.

*Para uma pessoa sedentária,
caminhar 10 mil passos
de uma só vez pode ser bem
cansativo. Então a dica é realizar
caminhadas fracionadas
ao longo do dia*

assim como os aplicativos para celulares Android e IOS”, diz Cristiano Parente, educador físico e *coach*, de São Paulo (SP). Depois que as passadas estiverem incorporadas à rotina e o ritmo estiver mais acelerado, vale a pena investir em modelos com GPS e medidor de frequência cardíaca. “Também há versões com a possibilidade de incluir outras atividades que não estão relacionadas somente com as passadas, como andar de bicicleta”, acrescenta.

Acertando os passos

Quem já pratica alguma atividade física regularmente também pode render-se ao pedômetro. “Dependendo do exercício que a pessoa faz e da intensidade, o deslocamento pode servir como um complemento”, confirma Parente. Aliás, apostar nessa contagem pode ser interessante para se manter ativo até nos dias em que a academia não tem lugar na agenda. “O sedentarismo deve ser combatido continuamente. Algumas pessoas frequentam a academia duas vezes por semana e, nos demais dias, ficam muito paradas. Para a saúde, o correto é manter uma disciplina diária, e fazer caminhadas pode ser uma ótima alternativa para garantir qualidade de vida”, avalia Patrícia. E se você começou a contar os passos e encontrou o estímulo necessário para se exercitar mais, saiba esses 10 mil passos correspondem a uma caminhada de 1h10 a 1h30, dependendo da intensidade. “Correndo, a marca equivale a um trote de 50 a 60 minutos, podendo variar de acordo com o ritmo”, completa Rodrigues. 🍏

ATENÇÃO ÀS LESÕES

Como qualquer tipo de atividade física — por mais leve que seja —, há alguns cuidados que devem ser tomados, para que a saúde não seja prejudicada. “O risco de qualquer meta distante da sua realidade é ter lesões e um desgaste excessivo do corpo”, alerta Cristiano Parente. Por isso, o objetivo deve ser sempre progressivo. “No começo, não se prenda a números, mas, sim, às condições físicas iniciais, aumentando a intensidade gradualmente e evitando grandes esforços físicos”, ensina Rogério Vidal de Lima, ortopedista e membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), de São Paulo (SP). De acordo com o profissional, atingir 10 mil passos sem preparo pode ocasionar lesões em músculos, tendões e articulações, sendo que pés, tornozelos, joelhos, coluna lombar e quadris são as áreas que tendem a ser mais afetadas. “O corpo dá sinais como cansaço extremo, lesões no aparelho locomotor e na pele dos pés. Assim, é importante parar quando perceber a manifestação de algum desses sintomas”, afirma.