



FASES DE INICIAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

No mínimo 7 dias em cada fase

Voltar à fase precedente caso sinta dificuldades

Avançar para a fase seguinte apenas se atingir os objetivos daquela em que se encontra

FASE	1	2	3	4	5
OBJETIVO	Preparação para voltar à atividade física	Atividade leve Aumentar a atividade entre 10 a 15 minutos por dia	Duas sessões de 5 min de atividade moderada, intercaladas de repouso. Se tolerado, acrescentar uma sessão por dia	Dois dias de atividade moderada, combinando a força com o equilíbrio, intercalados com um de repouso	Praticar a atividade mais adequada para si
EXERCÍCIOS	Exercícios de respiração, equilíbrio, alongamentos, como Yoga ou Pilates e caminhada lenta	Caminhada lenta, alongamentos, como Yoga, Pilates ou hidroginástica, e pequenas tarefas domésticas	Caminhada acelerada, subir e descer escadas, andar de bicicleta, nadar	Corrida com alteração de direção e velocidade	Todas as atividades, desde que tolerado
ESCALA DE BORG	Manter o nível 3-4	Manter o nível 3-5	Manter o nível 6-7	Manter o nível 6-7	Se tolerado, ultrapassar o nível 7
QUANDO AVANÇAR		Após 7 dias, se conseguir caminhar durante 30 min, mantendo o nível 5 na escala de Borg	Após 7 dias, se conseguir treinar durante 30 min, com recuperação total na hora seguinte	Após 7 dias, se acusar menos cansaço	

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE CARDIOVASCULAR



Sabia que a **atividade física regular** reduz o risco de morrer prematuramente entre **20% a 30%**?



A **Atividade física** é qualquer movimento corporal que resulte em aumento do consumo de energia, como por exemplo caminhar até ao trabalho ou realizar tarefas domésticas.

O **Exercício físico** é uma atividade planeada com o objetivo de melhorar ou manter a aptidão física, como por exemplo praticar um desporto/modalidade ou ir ao ginásio, nadar, patinar, remar...



O **Sedentarismo** é a diminuição ou ausência

Podemos categorizar a atividade física em

Leve	Baixo gasto calórico. Deve ser realizada todos os dias, pelo menos durante 2 horas por dia.	
Moderada	Aumenta a frequência cardíaca e respiratória. Deve ser realizada todos os dias, durante 30 a 60 minutos.	
Intensa	Aumenta a força e a velocidade da respiração. Deve ser realizada durante 1 hora, duas vezes por semana.	

Controla o peso corporal

Melhora a mobilidade articular

Melhora o perfil lipídico

Diminuiu a pressão arterial

Melhora a resistência à insulina

Melhora a resistência física

Aumenta a densidade óssea

Melhora a força muscular

Diminui os níveis de ansiedade e depressão

Promove o convívio

30

MINUTOS
DIA



Saber autoavaliar o esforço durante a atividade física é fundamental! Pode ser avaliado através da perceção do esforço (escala de Borg)

Perceção Subjetiva do Esforço (Escala de Borg)

10	Máximo
9	Muito, muito severo
8	
7	Muito severo
6	
5	Severo
4	Um pouco severo
3	Moderado
2	Leve
1	Muito leve
0	Nada

POSSÍVEIS SINTOMAS

Incapaz de falar. Sem conseguir manter por mais tempo.

Mal consigo respirar e falar apenas algumas palavras.

No limite do desconfortável.

Falta de ar, consigo falar uma frase.

Respiro profundamente e consigo manter uma conversa curta.

Ainda um pouco confortável, mas cada vez mais desafiador.

Parece que consigo manter o ritmo ter durante horas.

Fácil de respirar e manter uma conversa.

Quase nenhum esforço. Mais do que dormir ou ver TV.