



Informativo **Unipampa** **Mais Ativa**

1ª edição



Olá, **Comunidade Acadêmica da UNIPAMPA!**

○ **Núcleo de Desenvolvimento e Bem-Estar Estudantil - NUDBE, vinculado à PRODAE**, apresenta à comunidade acadêmica nossa 1ª Edição do Informativo Unipampa mais ativa que terá tiragem bimestral e é uma ação vinculada ao Programa de Esportes e Bem Estar - PEBE que visa informar sobre a prática de exercícios físicos e suas benesses, bem como, estimular sua prática em toda nossa universidade.

Vem com a gente nesta caminhada!



Entendendo a atividade física

A prática de atividade física é importante para as nossas vidas. Ela deve ser realizada por todas as pessoas e em todas as idades.

Mas o que é **atividade física**?

Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. São exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, entre outros.





Entendendo a atividade física

E quando eu posso fazer atividade física?

Você pode fazer atividade física em quatro domínios da sua vida: no seu tempo livre; quando você se desloca; nas atividades do trabalho ou dos estudos; e nas tarefas domésticas.

A atividade física no tempo livre é feita no seu tempo disponível ou no lazer, baseada em preferências e oportunidades. Você pode caminhar, correr, dançar, nadar, fazer trilha, pedalar, surfar, pular corda, jogar futebol, vôlei, basquete, bocha, tênis, padel, praticar ginástica, musculação, hidroginástica, artes marciais, capoeira, yoga, ou participar de brincadeiras e jogos, como esconde-esconde, pega-pega, saltar elástico, entre outras.





Entendendo a atividade física

A atividade física no deslocamento é feita como forma de deslocamento ativo para ir de um lugar a outro. Você pode caminhar, manejar a cadeira de rodas, pedalar, remar, patinar, andar a cavalo, de skate ou de patinete (sem motor), entre outras.

A atividade física no trabalho ou estudo é feita no trabalho e em atividades educacionais, para desempenhar suas funções laborais ou de estudo. Você pode plantar, capinar, colher, caminhar, correr, pedalar, limpar, varrer, lavar, ordenhar, carregar objetos, participar das aulas de educação física, brincar no recreio ou intervalo entre as aulas e, também, antes ou depois das aulas, entre outras.

A atividade física nas tarefas domésticas é feita para o cuidado do lar e da família. Você pode cuidar das plantas, cortar a grama, fazer compras, dar banho na criança, no idoso, na pessoa que requer cuidados ou no animal de estimação, varrer, esfregar ou lavar, entre outras.





Entendendo a atividade física

Tenha em mente que fazer qualquer atividade física, no tempo, intensidade e lugar em que for possível, é melhor que não fazer nada.

Mesmo ao praticar um pouco de atividade física, você pode obter benefícios para a sua saúde

Como mensurar?

A intensidade é o grau do esforço físico necessário para fazer uma atividade física. Normalmente, quanto maior a intensidade, maior é o aumento dos batimentos do coração, da respiração, do gasto de energia e da percepção de esforço.

Para saber qual a intensidade da atividade física que você está praticando, preste atenção em como você se sente.





Como mensurar?

A intensidade pode ser:

Leve: exige mínimo esforço físico e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é de 1 a 4. Você vai conseguir respirar tranquilamente e conversar normalmente enquanto se movimenta ou até mesmo cantar uma música

Moderada: exige mais esforço físico, faz você respirar mais rápido que o normal e aumenta moderadamente os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 5 e 6. Você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar.

Vigorosa: exige um grande esforço físico, faz você respirar muito mais rápido que o normal e aumenta muito os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 7 e 8. Você não vai conseguir nem conversar enquanto se movimenta.

Fonte: Guia de Atividade Física para a População Brasileira





Você sabia que existe uma diferença entre atividade física, exercício físico e esporte?

Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.

Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso. Levantar de uma cadeira, caminhar, agachar para pegar algo no chão são exemplos de atividade física.

O exercício físico é um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas envolvidas.

Já **o esporte** é uma atividade física que envolve regras, competição e esforço físico e que pode ter como objetivo a competição, a saúde, o lazer ou o entretenimento.





Por que você deve fazer exercícios físicos?

São muitos os benefícios que você pode ter com a prática de exercícios físicos, os principais são:

- Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
- Previne e diminui a mortalidade por diversas doenças crônicas, tais como pressão alta, diabetes (alto nível de açúcar no sangue), doenças do coração e alguns tipos de câncer (como mama, estômago e intestino);
- Ajuda a controlar o seu peso, melhorando não apenas a saúde, mas também a relação com seu corpo;
- Diminui os sintomas da asma;
- Diminui o uso de medicamentos em geral;
- Diminui o estresse e sintomas de ansiedade e depressão;
- Melhora o seu sono;
- Promove prazer, relaxamento, divertimento e disposição;
- Ajuda na inclusão social, e na criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos e solidariedade;





Quero iniciar a prática de um exercício físico, como devo fazer?

Buscando incentivar a prática de exercícios físicos, traremos algumas dicas sobre como iniciar a prática de algumas modalidades bem comuns como caminhada, corrida e ciclismo para aqueles que desejam um comportamento físico mais ativo e precisam de algumas dicas de como iniciar estas práticas.

Intensidade do exercício físico

Seguindo as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e a classificação das diferentes intensidades de prática que citamos anteriormente, caso você seja iniciante o mais indicado é a prática de exercícios de intensidade moderada e você deve praticar, pelo menos, 150 minutos de exercício físico por semana.

Se você preferir os exercícios vigorosos, você deve praticar, pelo menos, 75 minutos de exercícios por semana. Estas orientações são o mínimo necessário para que você possa usufruir dos benefícios do exercício físico para a saúde. Lembrando que estes tempos de prática podem ser fracionados dentro dos 7 dias da semana.



Intensidade do exercício físico

Mas o mais importante, se você é iniciante deve respeitar os limites de seu corpo e principalmente os princípios da progressão e da continuidade. Resumidamente, o primeiro princípio nos diz que as cargas de trabalho devem ser progressivas, ou seja, comece com pequenos percursos e vá aumentando à medida que seu corpo vai se adaptando às sobrecargas do exercício.

Partir do sedentarismo e percorrer um longo percurso nas primeiras seções irá sobrecarregar suas estruturas musculoesqueléticas e possivelmente lhe trazer desconfortos físicos que irão te atrapalhar em suas atividades rotineiras e principalmente desestimular a sua continuidade da prática do exercício.

Já o princípio da continuidade está intimamente ligado ao da progressão, pois a continuidade da prática ao longo do tempo é primordial para o organismo, progressivamente, se adaptar e com o avanço do treinamento ir melhorando as capacidades físicas envolvidas na atividade.

Se você ainda não alcança as recomendações de quantidade mínima de tempo para a prática de exercício físico, não desista e aumente aos poucos a quantidade e a intensidade. Comece seu treinamento controlando o tempo, após algumas seções busque ir aumentando gradativamente o tempo ou a distância percorrida. Respeite seus limites!



Planejar o exercício físico

Planejar sua prática é parte importante do processo. Identifique horários em sua rotina com maior chance para fazer exercício físico, se na comunidade ou no município em que você mora ou frequenta, existem espaços que possibilitem esta prática, como praças, quadras e parques. Durante sua prática, se possível, use roupas leves e calçados confortáveis.

Caminhada e corrida

Para as modalidades de caminhada e corrida, o ideal é utilizar um calçado confortável e que possua um solado que absorva o impacto. Um tênis confortável para caminhada tem que oferecer leveza e se ajustar bem ao seu pé, dando espaço para os dedos se movimentarem.

Quanto à absorção de impacto, o tênis precisa oferecer estabilidade e promover a sensação de estar absorvendo bem o impacto da passada para evitar possíveis lesões.

Nas atividades físicas ao ar livre, utilize alguma forma de proteção, como boné, camisa de manga longa e protetor solar, se possível. Você deve beber água antes, durante e após a prática do exercício físico. Também deve ter uma alimentação adequada e saudável sempre que possível.





Ciclismo

O **primeiro e mais importante equipamento para começar a pedalar é um capacete adequado, segurança em primeiro lugar.** Verifique como anda a manutenção de sua bike para evitar acidentes ou até mesmo problemas mecânicos durante seu percurso. Um erro comum no ciclismo para iniciantes é usar o selim (banco) baixo, por medo de não conseguir apoiar os pés no chão, quando parar com a bike em algum lugar.

O selim deve ficar em uma altura que permita que as suas pernas se estendam no movimento de pedalar, por vários motivos. O primeiro é deixar você em uma posição confortável; o segundo é dar mais força de pedal; e o terceiro é evitar lesões.

Para ajustar a altura do selim fique ao lado da bicicleta e levante o selim até ele chegar a uma altura próxima do seu quadril.





Ciclismo

Depois, suba na bicicleta e veja se as suas pernas se estendem, quando pedalar para trás. Elas não devem ficar totalmente estendidas, mas sim, precisam ter uma leve flexão para proteger os seus joelhos.

Outro item recomendado são as roupas próprias para a prática do ciclismo, que trazem grandes vantagens. Uma bermuda de ciclista tem o formato, tecido e acolchoamento certos para garantir conforto e evitar assaduras. O que é essencial para percursos de altas quilometragens ou pequenas distâncias.

Mas se você não quer investir em equipamentos para ciclismo e quer começar a pedalar, então inicie fazendo uma revisão em sua bicicleta, utilize roupas confortáveis, não esqueça do capacete para sua segurança e de levar algo para sua hidratação durante o percurso.





Faça treinos curtos

Já falamos para respeitar os seus limites. Mas, de forma geral, quem está começando a pedalar deve preferir fazer roteiros mais curtos. Há algumas razões para isso, uma delas é que, como já falamos anteriormente, seu corpo não está acostumado com a atividade, e ele precisa de tempo para ganhar resistência e força. Fazer pedais mais curtos, como de 5km a 10km, é um bom começo para conquistar isso caso você seja iniciante.

O outro motivo é que em um roteiro curto, se a bicicleta tiver algum problema ou você se cansar muito, não estará tão longe de casa para conseguir ajuda em algum local ou retornar em segurança.

Além disso, ciclismo é um esporte gradual, e você e a bicicleta vão se integrar melhor nos caminhos curtos. Depois, você terá mais confiança para aumentar o percurso.





Agradecimentos

Obrigada por ter chegado até aqui. Espero que você tenha gostado do informativo e que as dicas te ajudem na prática de atividades físicas, exercícios físicos e esportes.

Uma dica super importante: procure sempre a orientação de um profissional de Educação Física quando for iniciar a prática de um exercício físico. Pensando nisso, o NUDBE disponibiliza um serviço de consultoria virtual com um profissional de educação física através do endereço eletrônico prodae.nudbe@unipampa.edu.br.

Ficou interessado(a) sobre o assunto? Gostaria de saber um pouco mais sobre o tema? Acompanhe nossas próximas edições do informativo e cards que divulgaremos nas redes sociais. Você também pode saber um pouco mais consultando o Guia de Atividade Física para a População Brasileira.

Para acessar, [clique aqui](#).



PRODAE
Pró-Reitoria de Desenvolvimento
e Assistência Estudantil