

Coração activo, coração feliz

Helena Santa-Clara*

Actividade física pode ser definida como qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que resulte num dispêndio energético superior ao de repouso. Orientações de saúde pública, baseadas em resultados de estudos científicos, determinam que se acumule, no mínimo, 30 minutos de exercício diário. No seu local de trabalho pode introduzir pausas activas, nomeadamente com a prática de uma actividade física tão simples e comum como a caminhada.

Ao caminhar diariamente pode contribuir para a melhoria do seu estado de saúde, nomeadamente entre outros benefícios destacamos:

- Melhoria da função cardiovascular e respiratória;
- Redução dos factores de risco para a doença das artérias coronárias;
- Diminuição de incidentes mortais provocados pela doença cardiovascular;
- Diminuição da massa gorda e manutenção ou aumento da massa muscular,
- Aumento da força muscular dos membros inferiores;
- Melhoria da função imunitária;
- Atraso de certos processos de envelhecimento;
- Aumento da sensação de bem-estar e de auto estima;
- Melhoria dos estados de depressão e de ansiedade.

O desenvolvimento tecnológico permite actualmente a utilização de sensores do movimento para que de um modo objectivo e quantificável se possa avaliar e intervir ao nível do comportamento de ser fisicamente activo. O pedómetro é um tipo de sensor do movimento, tem sensibilidade para registar informação relativa ao movimento. O pedómetro é considerado adequado quando o principal

comportamento a medir for a marcha, pode ser adquirido em lojas de desporto e têm custos variados consoante o tipo de informações desejadas.

Que número de passos devo dar por dia?

Não sendo ainda uma orientação expressa de saúde pública, pela evidência científica reportada nos últimos anos existem **valores esperados** para diferentes extractos da população. Esses estudos indicam que pode ser esperado entre 6.000-8.500 passos/dia para idosos saudáveis e populações com doença crónica, como a doença cardiovascular.

Será que o número de passos que dou é suficiente para me manter saudável?

Em adição a um simples valor esperado (referido no ponto anterior) os investigadores e profissionais definiram níveis relacionadas com importantes benefícios para a saúde. Estes níveis preliminares demonstraram que existe uma associação positiva entre o número de passos/dia e a melhoria do estado de saúde, nomeadamente no controlo do peso corporal, na “saúde arterial”.

Níveis preliminares para classificação de adultos saudáveis:

1. menos de 5.000 passos/dia indica um estilo de vida sedentário;
2. entre 5.000-7.499 passos/dia corresponde a uma pessoa que não pratica actividade física diariamente (tendo por referência uma semana em que não faz marcha todos os dias). É considerada uma pessoa pouco activa, ou, se se preferir, com um estilo de vida pouco activo;
3. entre 7.500-9.999 passos/dia corresponde a uma pessoa que inclui no seu estilo de vida algumas actividades físicas ou que a sua profissão/ ocupação tem exigências físicas. É considerada uma pessoa moderadamente activa;

4. maior ou igual a 10.000 passos/dia é considerada uma pessoa activa;
5. mais de 12.500 passos/dia indica que é uma pessoa que tem um estilo de vida muito activo.

Quer ser uma pessoa activa no seu local de trabalho? Claro que quer.

Então “toca a mexer”. Adquiria um pedómetro e para ter sucesso estabeleça metas possíveis.

Se é uma pessoa sedentária, comece por incluir 2 períodos de marcha de 10-15 minutos cada, em 3 dias da semana. De acordo com o seu tipo de trabalho:

- pode efectuar um a meio da manhã e o segundo a meio da tarde;
- Na hora de almoço escolha restaurantes a uma distância que possa ir a andar;
- Sempre que tiver de mudar de piso “suba” e desça as escadas (caso não tenha contra-indicações médicas para o fazer) em vez de ir de elevador;
- Por cada hora que está sentada, levante-se e ande um pouco;
- Ao longo de um dia de trabalho realize exercícios de alongamento e mobilização articular. Alguns até podem ser realizados enquanto está sentado, nomeadamente rotações das articulações do tornozelo, do punho, e dos ombros. Em conjunto os exercícios de alongamento e mobilização articular vão aliviar tensões acumuladas durante o desempenho profissional
- Se possível realize o trajecto de casa ao local de trabalho a pé ou de bicicleta;
- Se for de carro estacione a uma distância que tenha de efectuar uma caminhada de 5-10 minutos até ao local de trabalho;
- Se utilizar transportes saia na paragem anterior ou posterior, de modo a efectuar uma caminhada de 5-10 minutos até ao local de trabalho;
- Outra estratégia para o sucesso é a organização de grupos de colegas para a prática destas e outras rotinas de actividade física. O suporte social é fundamental para os dias em que estamos menos motivados ou

que temos desafios maiores no desempenho das nossas tarefas profissionais. Marque horários, comprometa-se e não falte.

Já passou a ser uma rotina? Não lhe custa nada e até quer mais!! Pois é! Já esta a fazer parte do nosso grupo “Activos e felizes”. Quer mesmo ser uma pessoa activa... vamos continuar. Agora pode planear incluir 2-3 períodos de 15 minutos e se tiver coragem passe para 4 dias por semana... e assim sucessivamente, passo-a-passo, até chegar a uma prática diária correspondente ao nível 4 e 5 (referidos anteriormente).

No seu local de trabalho organize o “Clube Coração” para promover actividades físicas pontuais, que podem ser realizadas ao fim-de-semana ou no final do dia. Nomeadamente grupos de “caminhada”, de ciclo turismo ou outras de acordo com a condição física / clínica, as motivações intrínsecas e a região geográfica. Claro que não é apenas no seu local de trabalho que estas rotinas devem ser introduzidas, mas como cada vez mais passamos grande parte do nosso dia no contexto laboral, estas podem ser estratégias realistas.

*Professora Auxiliar, Unidade de Exercício e Saúde
Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa