

## Atividade Física



### Ficha Técnica

Publicação da responsabilidade do Grupo de Estudos Nutrição e Estresse Oxidativo (GENEO) da UFSC, constituída pela coordenadora, **Patrícia Faria Di Pietro**, e suas colaboradoras, Alyne Cardoso, Cecília Cesa, Cristiane Sabel, Gabriela da Silva, Haruna Koide, Marina Heineck, Sheyla de Liz e Vanessa Cecatto.

### Cronograma

Contatos telefônicos quinzenais.

Encontros presenciais:

Local - Laboratório de Comportamento Alimentar - Campus Universitário da UFSC - Florianópolis/SC

- 3º Encontro: 28-31/03/2011

- 4º Encontro: 27-30/06/2011

A atividade física está relacionada ao aumento da força muscular, como controle do peso corporal, redução da fadiga, melhora da auto-estima, do humor e sem dúvida melhora da qualidade de vida. O exercício físico praticado sem interrupção durante 30 minutos leva o corpo a produzir substâncias que trazem a sensação de conforto, prazer, alegria e bem-estar. Além disso, a tensão física e a emocional são fortemente reduzidas.



Para sentir os benefícios, basta exercitar o corpo! Inclua modos de vida ativos no dia-a-dia, como sair para dançar, descer um ou dois pontos de ônibus antes de sua parada habitual e completar o trajeto andando, aproveitar para fazer alongamento enquanto assiste TV, subir as escadas em vez do elevador, entre outros.



O importante é que a atividade física seja realizada por pelo menos **30 minutos**, com intensidade moderada e o ideal é que aconteça **5 vezes por semana**.

**A atividade física regular traz uma série de benefícios para a sua saúde.**

Conheça alguns:

- ✿ Contribui para o bom funcionamento dos órgãos, principalmente, intestino, coração e pulmões.
- ✿ Diminui a ansiedade, o estresse e a depressão.
- ✿ Melhora o humor e a auto-estima.
- ✿ Aumenta o HDL (colesterol bom).
- ✿ O exercício físico queima calorias e auxilia na perda de peso. As pessoas que praticam atividade física e dieta apresentam o dobro de redução da gordura corporal em comparação com aquelas que apenas fazem dieta.
- ✿ Aumenta a sua expectativa de vida. Quem pratica exercícios físicos regularmente vive 3 anos a mais em relação a quem não pratica.

Escolha os tipos de atividade de sua preferência e que sejam prazerosos. Peça ao seu médico para avaliar quais os tipos mais adequados para sua idade, condicionamento físico atual e condições gerais de saúde

**Lembre-se:** ao praticar uma atividade física em tratamento quimioterápico e radioterápico, jamais os pratique sem aprovação

médica, procure antecipadamente seu médico, veja as precauções existentes ao realizá-la e siga corretamente os exercícios a serem adotados.

**A atividade física está ao alcance de todos, e seus benefícios também. Aproveite!**

## \* Dicas de Nutricionista \*

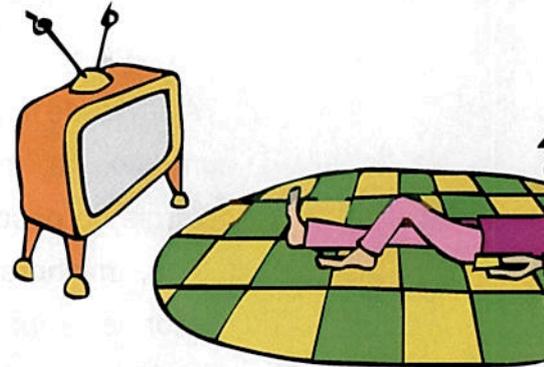
### Antes do exercício

Priorize os carboidratos; se for de manhã ou a tarde, escolha entre pães, cereais, biscoitos simples, com pouca gordura. Em refeições maiores, prefira macarrão, arroz e preparações à base de batata.

### Após o exercício

Atenção na recuperação, pois imediatamente após o exercício os músculos estão precisando repor energia. Consuma carboidratos (escolha entre pães, cereais, arroz, macarrão, batata), junto com proteínas (opte por leite, iogurte ou queijo magro), frutas (com aveia ou granola) e principalmente, beba bastante água para se reidratar.

A pirâmide a seguir traz informações para adultos manterem a saúde e prevenirem doenças crônicas (ex.: hipertensão, doenças do coração, diabetes), relacionando o tipo, a frequência e a intensidade da atividade física.



- Dançar
- Pedalar
- Correr
- Praticar natação, ba
- Fazer giná



- Cuidar do jardim
- Carregar mantimentos
- Caminhar ao invés de
- Usar as escadas ao i
- Participar de jogos (bandeira)

# Reduza Atividades Sedentárias

- Assistir TV
- Navegar na internet
- Jogar video game

Evite Períodos inativos de 2 horas ou mais durante o dia.



## Força

- Yoga
- Tai Chi Chuan
- Alongamentos

## Flexibilidade

- Musculação
- Exercícios com halteres ("pesinhos") e caneleiras
- Escalada esportiva



## Exercícios Aeróbicos

Realize exercícios aeróbicos com intensidade moderada durante 30 minutos por dia, 5 dias por semana (d/s) ou realize exercícios aeróbicos com intensidade vigorosa durante 20 minutos por dia, 3 d/s.



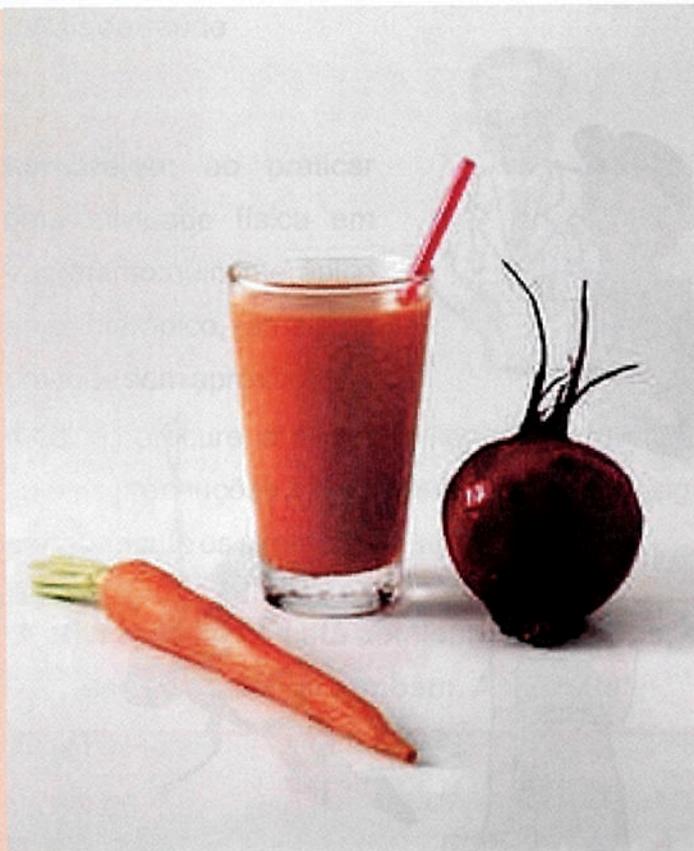
## Atividades Físicas Diárias

Mantenha-se ativo do seu jeito, realizando atividades físicas em casa, no trabalho e no desolcamento - movimente-se **SEMPRE** que tiver oportunidade!



# Receita 1 :

## Suco de Cenoura com Beterraba



### Ingredientes

- 160 ml de suco de laranja
- 4 colher(es) (sopa) de beterraba picada(s)
- quanto baste de adoçante
- quanto baste de água gelada(s)

### Modo de Preparo

- 1) Bata no liquidificador o suco de laranja, a beterraba e a água.
- 2) Em seguida coe e adoce. Sirva gelado.

### Contato

Universidade Federal de Santa Catarina  
Departamento de Nutrição  
Laboratório de Comportamento Alimentar

(48) 3721-8014



# Receita 2 :

## Sanduíche Natural de Atum



### Ingredientes

- 1 colher de azeite de oliva
- 1/2 unidade de cebola
- 1 unidade média de cenoura
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde
- 1 unidade média de tomate
- 2 colheres (sopa) de maionese light ou requeijão
- 1 lata de atum
- Pão integral
- Sal a gosto

### Modo de Preparo

- 1) Misture o atum com a maionese, a cebola picada ou refogada e o cheiro verde. Espalhe essa mistura na fatia de pão. Por cima, distribua o tomate em rodela e a cenoura ralada. Se desejar, pode-se acrescentar folhas de rúcula ou agrião.
- 2) Regue com azeite de oliva e sirva