

Atividade Física como Prevenção

Movimentar o corpo é um dos hábitos mais poderosos para a saúde — ajuda a prevenir e a controlar pressão alta, diabetes, colesterol alto e obesidade, além de melhorar o humor, o sono e a disposição. Não precisa ser complicado: o importante é começar e manter a constância.

Material educativo complementar. Não substitui a consulta médica — converse com seu médico antes de iniciar um programa de exercícios mais intenso, principalmente se você tem alguma doença crônica.

Por que se exercitar

A atividade física regular reduz o risco de desenvolver hipertensão, diabetes tipo 2 e colesterol alto — e, para quem já tem uma dessas condições, ajuda bastante no controle. Além disso, fortalece ossos e músculos, melhora o equilíbrio (reduzindo o risco de quedas), ajuda a controlar o peso e traz benefícios importantes para o sono, a ansiedade e o humor.

Quanto se exercitar

A recomendação geral para adultos é:

150 minutos de atividade moderada por semana

(ou 75 minutos de atividade intensa)

+ exercícios de fortalecimento muscular, pelo menos 2 vezes por semana

Por exemplo: 30 minutos de caminhada rápida, 5 dias na semana, já atinge a meta.

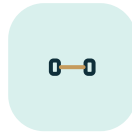
Tipos de atividade

O ideal é combinar diferentes tipos de exercício ao longo da semana:



Aeróbica

Caminhada, corrida leve, bicicleta, natação, dança



Fortalecimento

Musculação, exercícios com o peso do corpo, elásticos



Flexibilidade e equilíbrio

Alongamento, yoga, pilates, tai chi

Como começar com segurança

- Se você está sedentário ou tem alguma doença crônica, converse com seu médico antes de começar um programa mais intenso.
- Comece devagar e aumente aos poucos — a constância importa mais do que a intensidade no início.
- Use calçados adequados e hidrate-se antes, durante e depois do exercício.
- Faça um aquecimento leve antes e um alongamento depois da atividade.
- Escolha uma atividade de que você goste — é o que garante que você vai manter o hábito.

Quando parar e procurar ajuda

Interrompa o exercício e procure atendimento se sentir:

- Dor ou aperto no peito
- Falta de ar desproporcional ao esforço que está fazendo
- Tontura, palpitações intensas ou sensação de desmaio
- Dor articular ou muscular fora do comum, que não melhora com repouso

Acompanhamento

Se você tem hipertensão, diabetes, dislipidemia, obesidade ou outra condição crônica, a atividade física deve caminhar junto com o restante do tratamento — fale com seu médico sobre os melhores horários e cuidados especiais para o seu caso.

[Agendar consulta →](#)