

MANUAL UFV DE BOAS PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE



Profa. Ms. Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira
Prof. Dr. João Carlos Bouzas Marins

MARÇO, 2021
VIÇOSA, MINAS GERAIS, BRASIL



Universidade Federal de Viçosa
Departamento de Educação Física
Laboratório de Performance Humana



Este manual tem como objetivo orientar boas práticas de atividade física e saúde para professores e servidores da Universidade Federal de Viçosa.



Doenças Cardiovasculares

As doenças cardiovasculares (DCV) são as principais causas de mortalidade mundial, em que no Brasil é considerada como a principal causa de óbitos.

Quadros isolados ou combinados dos seguintes fatores de risco, tais como: obesidade, hipertensão arterial, dislipidemias e diabetes mellitus, promovem um aumento do risco de DCV.

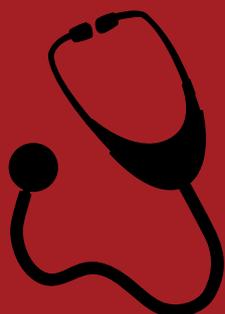


A atividade física regular contribui minimizando o surgimento das DCV, pois reduz o risco de doença arterial coronariana e acidente vascular cerebral, diabetes mellitus, hipertensão arterial, e favorece o controle do peso corporal.

Pesquisa publicada no ano de 2014 com os professores da UFV encontrou:

- 46,89% de sobrepeso e 8,96% de obesidade;
- 46,9% de obesidade abdominal;
- 16,55% de pressão alta;
- 5,25% de glicose elevada;
- 20,16% de triglicerídeos elevados;
- 3,97% de colesterol total alto.

Vamos melhorar esse resultado?!



Pesquisas publicadas nos anos 2013 e 2015 com os servidores técnico administrativos da UFV encontrou:

- 38,5% de sobrepeso e 6,5% de obesidade;
- 60,7% de obesidade abdominal;
- 24,0% de pressão alta;
- 5,6% de glicose elevada;
- 23,0% de triglicerídeos elevados;
- 49,0% de colesterol total alto.





Dicas de Saúde:

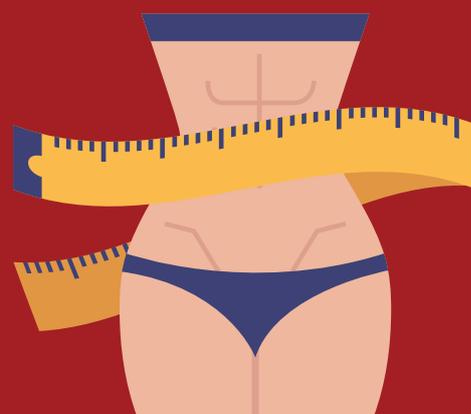
IMC	Classificações
Menor do que 18,5	Abaixo do peso normal
18,5 – 24,9	Peso normal
25,0 – 29,9	Excesso de peso
30,0 – 34,9	Obesidade Classe I
35,0 – 39,9	Obesidade Classe II
Maior ou igual a 40,0	Obesidade Classe III

Mantenha seu índice de massa corporal (IMC) **abaixo de 25 kg/m²**.

Para encontrá-lo basta realizar o cálculo do seu peso corporal, dividido por sua altura ao quadrado.

Monitore sua circunferência da cintura, colocando uma fita ao redor da menor curvatura aparente.

Lembre-se de manter abaixo dos limites máximos recomendados: 80 centímetros para mulheres e 94 centímetros para homens.





Dicas de Saúde:



Faça a aferição da sua pressão arterial de forma periódica, mantendo abaixo de 140 por 90 mmHg;

Níveis de glicose ideal:

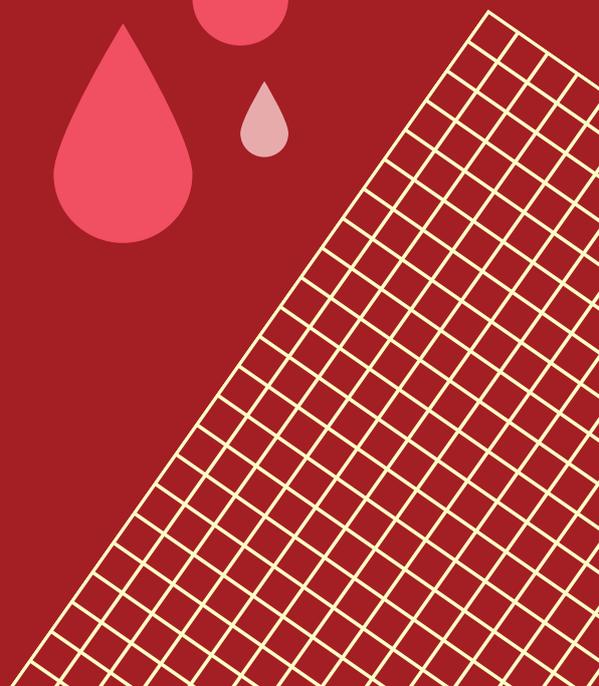
abaixo de 100 mg/dL;

Níveis de triglicerídios ideal:

abaixo de 150 mg/dL;

Níveis de colesterol ideal:

abaixo de 200 mg/dL.



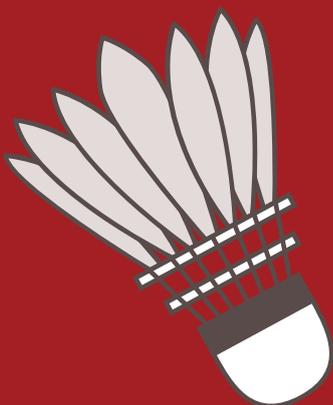
Você sabia que a atividade física é qualquer atividade corporal que resulta em um custo de energia acima dos níveis de repouso?

É ideal a prática de 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, ou 75 minutos de atividade física intensa, de forma contínua ou fragmentada, com o objetivo de reduzir o risco cardiovascular.



Essa atividade física regular pode ser feita de várias formas:

- exercícios físicos regulares, programados com ou sem supervisão profissional*;
- atividades de deslocamento (bicicleta ou caminhando) nas ações diárias, por exemplo, no deslocamento ao trabalho; e
- atividades físicas realizadas de forma recreativa no horário de lazer.



(AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2011).

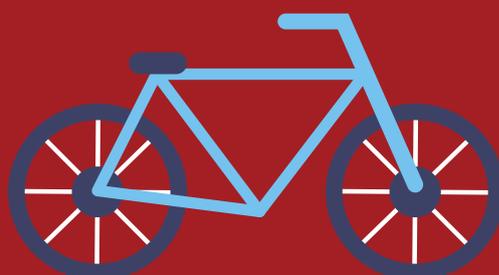
**Recomenda-se como um procedimento ideal buscar um profissional de educação física para a prescrição de seu exercício de forma individual.*



Dicas de Atividade Física:

- Priorize atividade física no seu deslocamento (vá ao trabalho de bicicleta ou caminhando);
- Prefira usar escadas, ao invés de elevadores;
- Participe do projeto SuperAção da UFV de ginástica laboral*;
- Adquira o hábito de fazer as atividades domésticas;
- Faça atividades de lazer mais ativas, com a prática de algo que lhe dê prazer, como a dança e o futebol recreativo;
- Realize de forma periódica caminhada, corrida e /ou passeio de bicicleta no campus da UFV.
- Se possível, pratique algum exercício físico de seu interesse, como musculação ou ginástica.

* <https://projetosuperacao.ufv.br/>





Dicas Especiais para Exercício de Ciclismo no Campus:

Material de Segurança:

Use sempre óculos, luva e capacete.



Cuidados Importantes:

- Sempre sinalize qualquer mudança de sentido e direção;
- Não pedale na contramão do fluxo, e não circule entre os carros;
- Não fale ao celular enquanto pedala;
- A pista do ciclista é a direita;
- Evite passar pelas calçadas;
- Regule a altura da bicicleta de forma correta para você;
- Sempre mantenha a bicicleta com a manutenção em dia;
- Calibre sempre os pneus.



Dicas Especiais para Caminhada e/ou Corrida no Campus:

Lembre-se de escolher o tênis
correto com amortecimento;

Sempre leve uma garrafinha com
água para hidratação;

Fique atento as irregularidades
do solo;

Busque realizar exercício físico
nos horários mais frescos do dia.

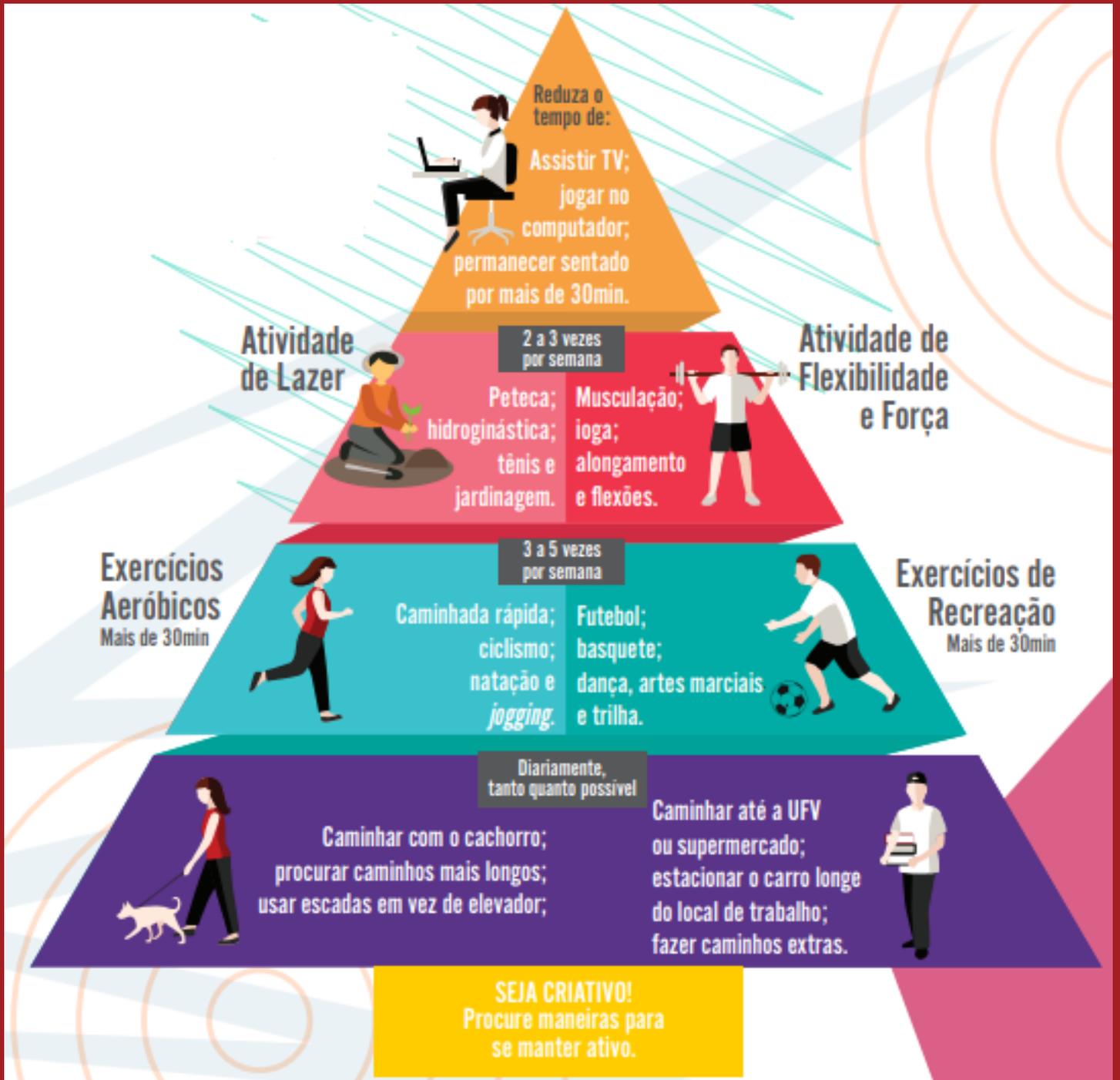


Não precisa exagerar, vá no seu ritmo!



Ao término do treino,
não pare bruscamente,
diminua lentamente a
intensidade de sua
atividade.

Pirâmide da Atividade Física



Dicas Gerais de Hidratação

Consuma algum líquido antes de iniciar a atividade física.



Hidrate-se com regularidade a cada 15 minutos.

Não espere ter a sensação de sede para iniciar a hidratação.

Ao realizar mais de 60 minutos de exercícios, consuma isotônicos.

Ao terminar, hidrate-se com regularidade.

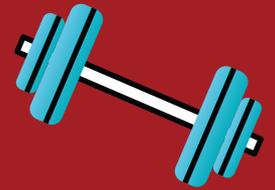


Nunca esqueça de levar garrafa de água para manter-se hidratado.

Perguntas importantes:

Quantas vezes na semana devo me exercitar?

Pelo menos 3 vezes na semana.



Devo fazer atividades diversificadas?

Na medida do possível, faça mais de uma atividade ao longo da semana.

Qual o ritmo do exercício?

É importante que o exercício não leve a uma sensação de cansaço muito grande e que não se apresente dor muscular no dia seguinte.

Atividades Recomendadas:

- Atividades aeróbicas:

caminhada, corrida, trote;

- Atividades recreativas coletivas:

peteca, futebol, basquetebol, voleibol;

- Atividades de academia:

musculação, ginástica, dança, yoga.



Referências

ADA. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes - 2014. **Diabetes Care**, v.37, suppl.1, 2014.

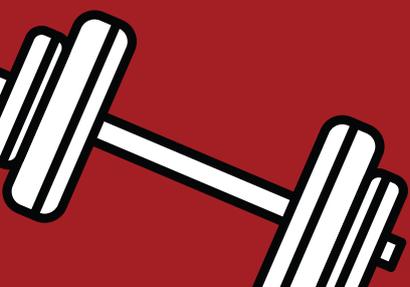
AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). GARBER, C. E.; BLISSMER, B.; DESCHENES, M. R.; FRANKLIN, B. A.; LAMONTE, M. J.; LEE, I. M.; NIEMAM, D. C.; SWAIN, D. P. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011.

MOREIRA, O.C.; OLIVEIRA, R.A.R.; OLIVEIRA, C.E.P.; DOIMO, L.A.; AMORIM, P.R.S.; MATERZA, M.C.; MONTEIRO, W.D.; MARINS, J.C.B. Risk factors for cardiovascular disease in professors from a public university. **Invest Educ Enferm**, v. 32, n.2, p.280-90, 2014.

OLIVEIRA, R.A.R.; AMORIM, P.R.S.; MOREIRA, O.C.; AMORIM, W.; COSTA, E.G.; MARINS, J.C.B. Relação de indicadores antropométricos com glicemia entre servidores universitários. **Revista de Ciências Médicas**, v.24, n.1, p.19-28, 2015.

OLIVEIRA, R.A.R.; MOREIRA, O.C.; LOPES, P.R.N.R.; AMORIM, W.; BREGUEZ, M.S.; MARINS, J.C.B. Variáveis bioquímicas, antropométricas e pressóricas como indicadores de risco cardiovascular em servidores públicos. **Fisioterapia em Movimento**, v.26, n.2, p.369-77, 2013.

ROCHA, R. M.; MARTINS, W. A. **Manual de prevenção cardiovascular**. 1. ed. Rio de Janeiro: SOCERJ, 2017. Disponível em: https://socerj.org.br/wpcontent/uploads//2017/05/Manual_de_Prevencao_Cardiovascular_SOCERJ.pdf. Acesso em: 23 set. 2017.



Referências

SBEM. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. **Sobrepeso e obesidade: diagnóstico.** 2004. Disponível em: http://www.projetodiretrizes.org.br/projeto_diretrizes/089.pdf. Acesso em: 05 de agosto de 2012.

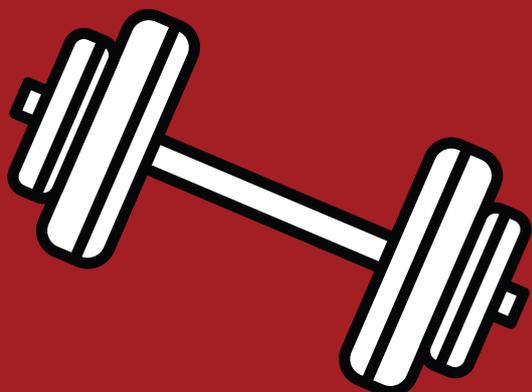
SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA (SBC). VII Diretrizes Brasileiras de hipertensão. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 107, n.3, 2016.

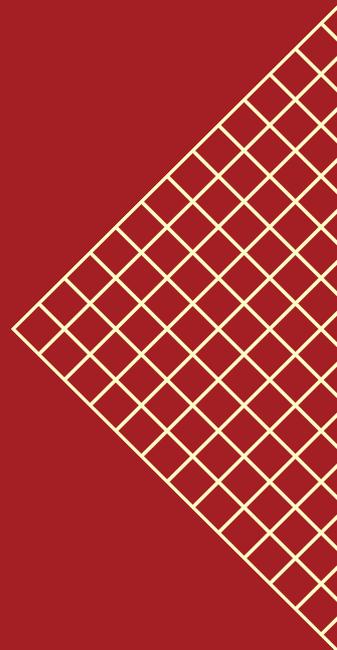
_____. V Diretriz Brasileira de dislipidemias e prevenção da aterosclerose. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 101, supl. 1, n. 4, 2013.

WHO. World Health Organization. **Noncommunicable diseases country profiles 2011.** Geneva: WHO, 2011.

_____. World Health Organization. **Global recommendations on physical activity for health.** Geneva: WHO, 2010.

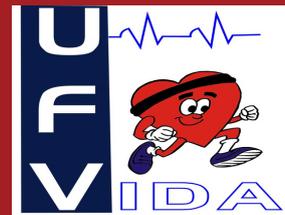
_____. World Health Organization. National Institutes of Health. **Clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults-the evidence report. National Institutes of Health.** Obesity Research, Silver Spring, v. 6, p. 51-209, 1998.





Agradecimentos:

Universidade Federal de Viçosa



Departamento de Educação Física
Laboratório de Performance Humana
Universidade Federal de Viçosa

www.ufvida.ufv.br/