

**VIVER BEM**



**DICAS DE  
ATIVIDADES FÍSICAS**

**Unimed**   
Fesp

## ATIVIDADES FÍSICAS

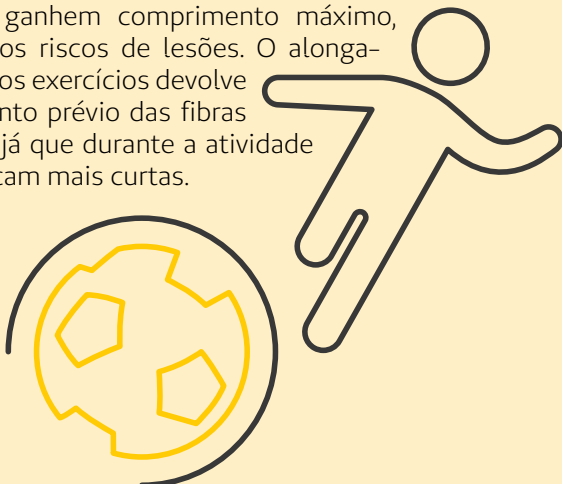
A prática de atividade física (caminhada, subir escadas, entre outras) 30 minutos por dia, proporciona a liberação de endorfinas que são hormônios capazes de tranquilizar e dar a sensação de bem estar, além de reduzir o risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Confira a seguir algumas dicas para a realização de exercícios físicos:

### 1. Roupas certas

Bom senso é fundamental. A roupa, incluindo o tênis, deve ser a mais apropriada para a modalidade. Procure um tênis de boa qualidade evitando o impacto negativo nas articulações dos pés, tornozelos e joelhos, resultando em processos inflamatórios dos tendões e músculos.

### 2. Alongamento

Alongue-se bem, pois esta é uma medida essencial para se evitar quase todos os tipos de lesões nos músculos. O alongamento, associado a um bom aquecimento, deve ser realizado antes das atividades físicas para que as fibras musculares ganhem comprimento máximo, diminuindo os riscos de lesões. O alongamento após os exercícios devolve o comprimento prévio das fibras musculares, já que durante a atividade física elas ficam mais curtas.



## 3. Alimentação



4 horas ou mais antes e 4 horas após o exercício	2 ou 3 horas antes e 2 horas após o exercício	1 hora ou menos antes e 30 minutos após o exercício
Frango grelhado, arroz, salada e frutas.	Cereais e leite com baixo teor de gordura.	Bebidas esportivas.
Sanduíche de peru, cenouras cruas e salada.	Frutas frescas.	Barra energética.
Espaguete com molho à bolonhesa e salada.	Pão com queijo branco ou peito de peru.	Frutas secas, com uva passa.
Queijo branco, biscoito água e sal e frutas.	Barra de cereais.	A simple line drawing of an apple, a slice of watermelon, and a banana.
Barras de cereais. Bebidas esportivas.	Bebidas esportivas.	

## 4. Proteja-se do sol

Evite exposição ao sol entre 10 e 16 horas. Proteja-se do sol mesmo no inverno. Utilize protetor solar sempre, principalmente nas áreas mais sensíveis como lábios e rosto. Utilize bonés e, se sua pele é sensível, aconselha-se o uso de mangas longas. Verifique qual o protetor ideal para seu tipo de pele.

## 5. Hidratação

Esteja devidamente hidratado ingerindo de 250 a 600 ml. de água, pelo menos duas horas antes do exercício.

Durante o exercício, hidrate-se a cada 15 ou 20 minutos.

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar  
em [blogs.unimedfesp.coop.br/viverbem](https://blogs.unimedfesp.coop.br/viverbem)

Data de elaboração: 29/11/2016

