



Quinta-Feira, 21 de Agosto de 2025

Exercício e saúde cardiovascular

MAX LIMA

Essa é uma boa pergunta e uma boa dica para se começar o ano de 2023 com hábitos mais saudáveis para melhorar sua saúde cardiovascular.

Em novembro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu novas diretrizes com respeito às atividades físicas.

O objetivo é incentivar as pessoas a combater o sedentarismo e praticar mais exercícios diariamente, especialmente agora que estamos passando mais tempo em casa, devido ao isolamento social imposto pela pandemia de COVID-19.

A nova recomendação é que todo adulto pratique pelo menos 300 minutos de atividades físicas por semana, o equivalente a uma hora de exercícios ao longo de cinco dias ou 40 minutos diários. Para aqueles que podem realizar exercícios mais intensos, foi recomendado 150 minutos semanais.

Anteriormente, a diretriz estabelecida em 2010 era de 150 minutos para atividades leves ou moderadas e 75 minutos para atividades intensas, então os números dobraram dos últimos dez anos para cá.

Praticar exercícios físicos regularmente é fundamental para a manutenção de todos os aspectos de nossa saúde. A atividade física faz bem para a saúde mental e previne quadros de depressão e ansiedade, além de estimular a produção de endorfina – a substância responsável por promover o bem-estar no organismo.

Além disso, ter uma vida fisicamente ativa fortalece o corpo e melhora o sistema imunológico, nos protegendo de doenças crônicas, cardiovasculares e até de sintomas isolados, como aquelas eventuais dores no corpo, dores de cabeça, etc.

Quem começa a praticar exercícios desde cedo também garante um envelhecimento mais saudável, com mais disposição, menos limitações e menos riscos de desenvolver doenças graves na terceira idade.

Para aqueles que ainda não saíram do sedentarismo, nunca é tarde para começar. É importante lembrar que ninguém precisa já começar tendo um desempenho de atleta – a recomendação é praticar atividades físicas todos os dias, independentemente de qual seja. Para quem não tem costume e condicionamento físico, o ideal é começar com atividades leves, até que esteja apto para aumentar a dose.

Estabelecer metas é uma ótima forma de se sentir motivado a continuar. Algumas pessoas praticam exercícios para perder peso, outras para melhorar seu condicionamento e ainda existem aqueles que buscam como ganhar massa muscular rápido.

Decidir aonde você espera chegar com suas atividades físicas é um importante passo para definir ao certo quais exercícios deve praticar e, dessa forma, estabelecer uma rotina.

O começo pode ser difícil, mas aqueles que insistirem certamente colherão bons frutos no futuro e terão uma vida muito mais leve.

Max Lima é médico especialista em cardiologia e terapia intensiva.