O que você precisa saber sobre **atividade física**

Para uma adequada prática de atividade física você deverá reservar um momento do seu dia destinado a colocar o corpo em movimento. O melhor exercício é aquele que você gosta, seja caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, etc. O importante é que ele se torne um hábito. Uma boa dica é manter sempre o mesmo horário do seu exercício, assim ele torna-se um compromisso.

Dentre os benefícios da prática regular de exercícios, destacam-se a melhora do condicionamento físico, aumento da força muscular, diminuição da sensação de fadiga, melhora da qualidade do sono, ajuda para perder peso, prevenção da osteoporose, redução dos níveis de gordura (colesterol e triglicérides) e de açúcar (glicemia) do sangue, ajuda no controle do diabetes *mellitus* e redução dos níveis da pressão arterial. Dentre os ganhos psicológicos, o exercício é capaz de proporcionar uma sensação de bem-estar, manter o equilíbrio, aumentar a disposição e melhorar a qualidade de vida.

IMPORTANTE! Nos períodos de atividade sistêmica do lúpus, provavelmente a realização de exercícios ficará impossibilitada. Por isso deve-se praticar atividade física regularmente, para manter o condicionamento físico.

Este material só pode ser reproduzido mediante autorização.
Contato: jornalismo@medicina.ufmg.br

Plano de caminhada. Como começar?

Siga alguns passos para iniciar uma caminhada de maneira saudável:

- Escolha um local plano, calmo, iluminado e com pouco trânsito.
- Coloque roupas leves e frescas e calce tênis. Sapatos, sandálias ou chinelos não são recomendados.
- Comece caminhando mais lentamente e, gradativamente, vá acelerando os passos até que você atinja uma velocidade confortável. Nos 5 minutos finais, faça o contrário, diminuindo a velocidade gradativamente.
- Uma estratégia é realizar 3 caminhadas por semana, em dias alternados. Para exemplificar, uma pessoa pode escolher segunda, quarta e sexta. O tempo máximo de cada caminhada será de 40 minutos. Porém, para alcançá-lo vamos começar com um tempo menor.
- Na primeira semana, o tempo total caminhando será de 15 minutos por dia. Na segunda semana, esse tempo será de 20 minutos por dia. Na terceira semana, caminhe 30 minutos por dia. Da quarta semana em diante, o tempo de caminhada será de 30 ou 40 minutos por dia. Não estimulamos tempos de caminhadas muito longos, nem corridas.
- Caso você não consiga caminhar por 30 ou 40 minutos, uma outra estratégia será caminhar 20 minutos 5 vezes por semana.
- No início, você pode sentir dificuldades para conseguir se exercitar. Isso é normal e diminuirá com a prática regular da atividade física. Persista e, em pouco tempo, você estará mais condicionado, com menos sensação de cansaço e com melhor bem-estar. Experimente!

Assessoria de Comunicação Social
Diagramação: Marina Senra
Ilustração: Mateus Vita
Revisão: Alessandra Ribeiro
Atendimento Publicitário: Desirée Suzuki

Serviço de Reumatologia
Departamento do Aparelho Locomotor

Este material só pode ser reproduzido mediante autorização.
Contato: jornalismo@medicina.ufmg.br