

# Starting an Exercise Program

Regular exercise is a part of a healthy lifestyle. Talk to your doctor about what type and how much exercise to do if you:

- Have not been active
- Have any health problems
- Are pregnant
- Are over age 60

The goal is to exercise 4 to 6 days each week. Exercise for 30 to 60 minutes each time. To prevent injury, slowly increase the number of days and the amount of time you spend exercising.

## Regular exercise helps to:

- Improve how well your heart and lungs work
- Maintain a healthy weight or help you lose weight
- Improve balance, muscle tone and joint flexibility
- Relieve stress and tension and improve your mood
- Reduce the risk of heart disease, high blood pressure, osteoporosis and diabetes

## Getting Started

- **Choose an exercise you like to do.**

Try to vary the type of exercise you do to increase the health benefits and prevent boredom and injury.

### Types of Exercise:

- **Aerobic exercises** move large muscles and improve the health of your heart and lungs. Examples include walking, jogging, aerobic classes, bicycling, swimming, tennis and dancing.

Walking is a good choice for beginners. You only need a good pair of athletic shoes. Walking can burn as many calories as jogging without the high impact on your joints. Walking is good for your heart and lungs and helps prevent osteoporosis.

# Iniciar um programa de exercícios

Fazer exercícios regularmente faz parte de um estilo de vida saudável. Converse com seu médico sobre o tipo e a intensidade do exercício que você deve praticar se você:

- Não tiver praticado exercícios ultimamente
- Tiver quaisquer problemas de saúde
- Estiver grávida
- Tiver mais de 60 anos de idade

O objetivo é fazer exercícios 4 a 6 dias por semana. Faça exercícios durante 30 a 60 minutos por vez. Para prevenir lesões, aumente lentamente o número de dias e o tempo do exercício.

## A prática regular de exercícios ajuda a:

- Melhorar o funcionamento do coração e dos pulmões
- Manter um peso considerado saudável ou perder peso
- Melhorar o equilíbrio, o tônus muscular e a flexibilidade das articulações
- Aliviar o estresse e a tensão e melhorar o humor
- Reduzir o risco de doença cardíaca, hipertensão, osteoporose e diabetes

## Preparação

- **Escolha um exercício que você goste de fazer.**

Tente variar os tipos de exercício que pratica para aumentar os benefícios para a saúde, para impedir que a prática se torne repetitiva e chata e para prevenir lesões.

### Tipos de exercícios:

- **Exercícios aeróbicos** – movimentam grandes músculos e melhoram a saúde do coração e dos pulmões. São exemplos de exercícios aeróbicos: caminhada, corrida, aulas de ginástica aeróbica, bicicleta, natação, tênis e dança.

A caminhada é uma boa opção para os iniciantes. Você só precisará de um bom par de tênis para caminhada. Você pode queimar tantas calorias na caminhada quanto na corrida, sem o alto impacto nas articulações. Caminhar é bom para o coração e para os pulmões, além de ajudar a prevenir a osteoporose.

- **Strength training exercises** strengthen muscles and build strong bones. Using weights, exercise bands, other weight lifting equipment, and doing push-ups and sit-ups are examples of strength training. Talk to your doctor before beginning strength training if you have high blood pressure or other health problems.
- **Flexibility exercises**, also called stretching, increase the length of muscles to improve balance and joint health. Stretching is important before and after exercising and as an exercise itself. Examples include yoga and tai chi.
- **Begin and end an exercise session with 5 minutes of gentle exercise or stretching.**
  - For example, walk 5 minutes before and after jogging. This will help prevent injury.
- **Exercise at a comfortable pace.**

Listen to your body. You are exercising too hard if you:

  - Have pain in your joints, feet, ankles or legs
  - Have problems breathing
  - Feel weak, faint or dizzy during or after exercising

**Stop exercising and call your doctor or 911 if you have:**

  - Pain or pressure in your chest, left neck, shoulder or arm
  - Sudden dizziness
  - Cold sweat
  - Pallor
  - Fainting

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- **Musculação** – fortalece os músculos e os ossos. O uso de pesos, faixas elásticas e aparelhos para levantamento de peso, com exercícios de flexão e abdominais são exemplos de musculação. Converse com seu médico antes de começar a fazer musculação se tiver pressão alta ou outros problemas de saúde.
- **Exercícios de flexibilidade**, também chamados de alongamento, alongam os músculos para melhorar o equilíbrio e a saúde das articulações. É importante fazer alongamento antes e depois da prática de exercícios e como um exercício por si só. São exemplos de exercício de flexibilidade a ioga e o tai chi.
- **Comece e termine uma sessão de exercícios com 5 minutos de exercícios suaves ou com alongamento.**
  - Por exemplo, caminhe 5 minutos antes e depois de uma corrida. Isso ajuda a prevenir lesões.
- **Faça exercícios em um ritmo confortável.**

Preste atenção às reações do seu corpo. As reações a seguir querem dizer que você está se esforçando demais no exercício:

- Dor nas articulações, pés, tornozelos ou pernas
- Dificuldade para respirar
- Fraqueza, sensação de desmaio ou tontura durante e após o exercício

**Interrompa o exercício e ligue para o médico ou para o 911 se sentir:**

- Dor ou pressão no peito, no lado esquerdo do pescoço, ombro ou no braço esquerdo.
- Tontura súbita
- Suor frio
- Palidez
- Desmaiar

**Converse com seu médico ou enfermeira em caso de dúvidas ou preocupações.**

11/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Starting an Exercise Program. Brazilian Portuguese