

Programa  
*Cuidar*  
TRANSMAION

Programa  
*Cuidar*  
TRANSMAIION

## O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

**Vem com a gente!**





Neste mês o programa Cuidar vai falar sobre atividades e exercícios físicos.

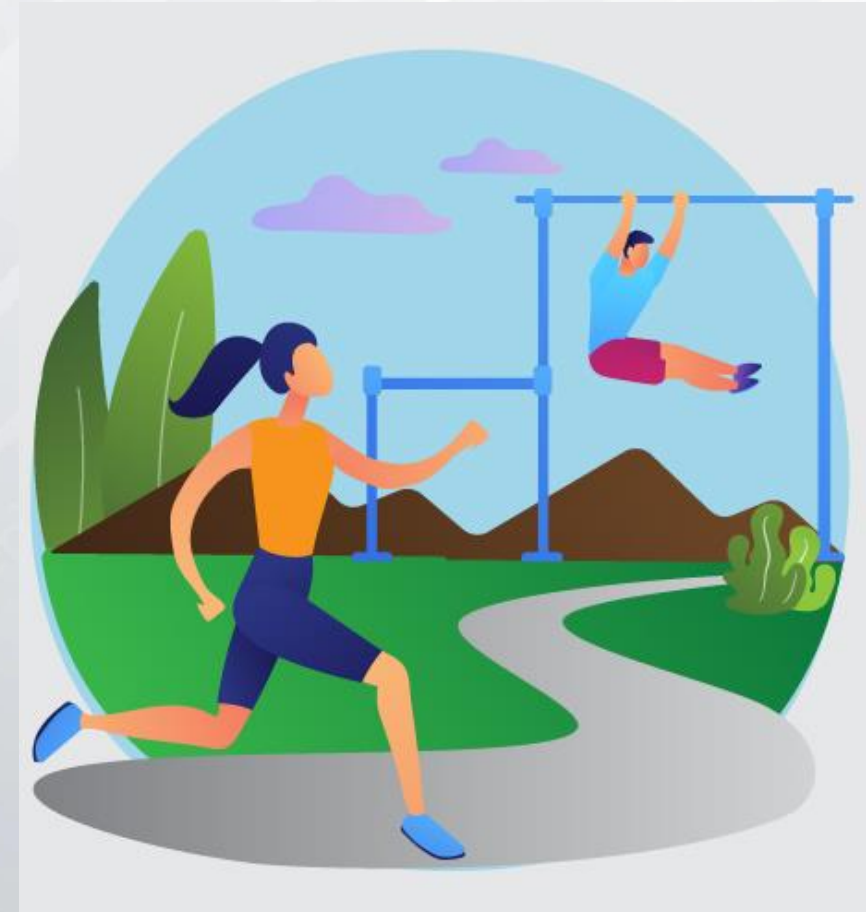


# Atividade Física X Exercício Físico

Atividade física é qualquer movimento corporal que promove um gasto energético maior do que se o corpo estivesse em repouso. A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.

Já o exercício físico é uma atividade física mais planejada e estruturada de acordo com um objetivo.

Os exercícios ajudam a equilibrar ou aumentar a musculatura, reduzir o peso corporal, melhorar a capacidade respiratória, diminuir a pressão arterial e prevenir doenças crônicas, como a diabetes e hipertensão.



Algumas atividades físicas que ajudam seu corpo a se manter ativo sem você perceber:

- Andar
- Varrer
- Cuidar do jardim
- Subir e descer escadas.



O exercício físico é uma atividade bem estruturada, com uma sequência sistematizada de movimentos do corpo, que são executados com um objetivo específico. É uma prática repetitiva, que geralmente precisa de acompanhamento de um profissional, já que envolve intensidade, duração e outros fatores que variam de acordo com o estado físico da pessoa. Previnem o surgimento de diabetes e outras doenças associadas ao sedentarismo.

Alguns exercícios físicos muito comuns:

- Natação
- Futebol
- Treino na academia
- Crossfit
- Caminhadas diárias
- Ciclismo
- Vôlei

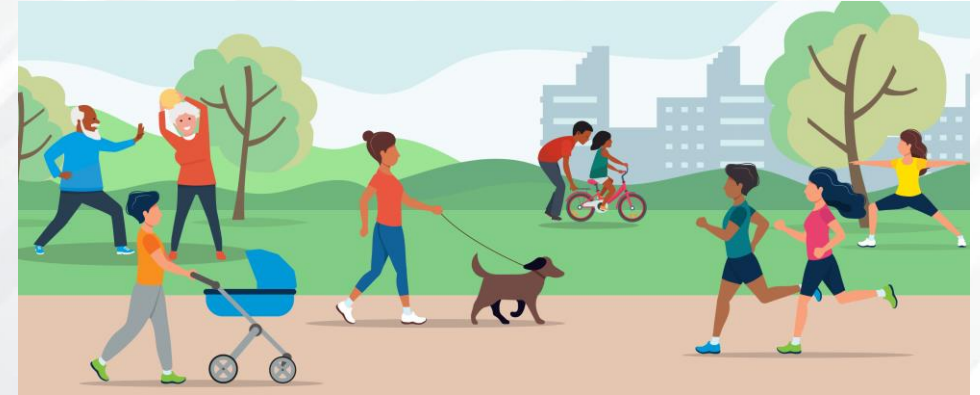




O exercício físico pode ajudar a prevenir patologias crônicas como doenças cardíacas e doenças vasculares, já que fortalece o músculo cardíaco, melhora a circulação sanguínea, reduz os níveis do colesterol ruim (LDL) e aumenta os níveis de colesterol bom (HDL).

Além de melhorar a aptidão física, o exercício físico regular também pode melhorar a capacidade cognitiva e reduzir os níveis de ansiedade e estresse em geral.

Diversos trabalhos demonstram que a prática de exercício pode levar à melhora de funções cognitivas como memória, atenção, raciocínio e praxia (Praxia é da palavra grega “praxis”, que significa processo de movimento), existindo forte correlação entre o aumento na capacidade aeróbia e a melhora destas funções.



Ou seja:

**ATIVIDADE FÍSICA:** qualquer movimento corporal gerado por contração muscular e que resulte em gasto energético acima do gasto basal.

(Taxa Metabólica Basal (TMB) é o mínimo de energia necessária para manter as funções do organismo em repouso, como os batimentos cardíacos, a pressão arterial, a respiração e a manutenção da temperatura corporal).

**EXERCÍCIO FÍSICO:** é uma forma de atividade física planejada, estruturada e repetitiva realizada com o intuito de melhorar a saúde ou a aptidão física.



# Exercício Físico x Faixas Etárias

Quando começar praticar o exercício Físico?

Para esportes em geral, o ideal é começar de 5 a 7 anos.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, a idade mais acertada para que a criança inicie numa atividade física regular é de entre 5 a 7 anos.

Porém, o contato inicial com desportos pode ocorrer por volta dos 3 anos, mas de forma bem lúdica e leve, como por exemplo FUTEBOL E ARTES MARCIAIS.

Além de serem ótimos exercícios para o corpo, as artes marciais contam com a vantagem de exercitar a disciplina e o controle emocional, enquanto o futebol ensina sobre espírito de equipe e companheirismo.

Segundo a OMS, crianças de um a três anos de idade devem se exercitar diariamente por 180 minutos com brincadeiras, atividades recreativas, jogos, danças, corridas e movimentos aquáticos. Dessa maneira, os pequenos de três a cinco anos também necessitam realizar diariamente 180 minutos de exercícios físicos.







# Adolescentes X Exercício Físico

A prática de exercícios físico regular na infância e na adolescência aumenta a força e a resistência, ajudando a construir ossos e músculos saudáveis. Outros benefícios muito importantes são o controle de peso, a redução da ansiedade e do estresse, o aumento da autoestima e o controle do colesterol.

Recomenda-se que: Crianças e adolescentes devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica.

# Fase Adulta X Exercício Físico

A OPAS ( Organização Pan-Americana da Saúde) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de exercícios aeróbicos moderado a vigoroso por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.







# Melhor idade X Exercício Físico

Para os idosos, praticar exercícios é essencial para fortalecer o sistema imunológico, prevenir o aparecimento de doenças crônicas e também manter a mente saudável. A prática de atividades físicas para os idosos minimiza os impactos do tempo no processo de envelhecimento, como o enfraquecimento dos músculos.

A recomendação da OMS é que a partir dos 65 anos, seja uma atividade física moderada, de preferência em grupo, no mínimo três dias por semana e em intensidade que varia de acordo com as condições de saúde e de mobilidade de cada pessoa.





# Saúde do motorista

A classe de trabalhadores de motoristas do transporte rodoviários é uma das que mais sofrem com seu ambiente de trabalho, visto que passam a maior parte do tempo com a postura sentada. Ao contrário do que a maioria pensa, a postura sentada não acarreta um relaxamento muscular do corpo e nem em um trabalho mais fácil ou confortável, pelo contrário, pode acarretar várias consequências negativas para a saúde (IIDA, 2003).

Segundo Amazonas e Meija (2015), os motoristas profissionais, por passarem bastante tempo sentados, estão mais propensos às lombalgias e a uma pressão maior sobre os discos intervertebrais lombares. Deste modo, é necessária uma alternância entre posturas em pé e posturas na posição sentada.

O trabalho de motoristas rodoviários possui vários aspectos inconvenientes, devido as longas horas de sua jornada de trabalho e ao ambiente onde este permanece sentado dirigindo. O tráfego e as longas distâncias podem ser também bastante estressantes para o motorista, propiciando o desenvolvimento de doenças como: hérnia de disco, estresse mental, cervicalgia, lombalgia entre outras (BATTISTON; CRUZ; HOFFMANN, 2006).

A mesma posição do motorista durante um período longo, acarreta incômodos que fazem com que ele frequentemente mude a sua postura. O trabalhador é levado a se colocar em diferentes posturas para aliviar possíveis dores e fadigas. A GL pode atuar nesse caso para evitar fadigas musculares, problemas de coluna e fadigas, tanto físicas quanto mentais (BARBOSA et al, 2019).



# Exercícios



## Exercícios laborais:

Movimentação circular e estiramento de pescoço

De pé ou sentado, puxe o pescoço com uma das mãos, como se tentasse encostar a orelha nos ombros, e conte até 10.

## Alongamento de antebraços e costas:

Estique um dos braços para frente, com as pontas dos dedos para cima. Com a outra mão, puxe-os para trás, em direção ao corpo, para alongar o antebraço. Repita os movimentos do outro lado do corpo. Também é possível fazer esse exercício com as pontas dos dedos viradas para baixo e para os lados. Para isso, conte até 10 em cada uma das posições.

Para esticar as costas e evitar a sensação de peso no final do dia, fique de pé, levante os dois braços e entrelace os dedos, girando as palmas das mãos em direção ao teto. Fique na ponta dos pés e alongue-os o máximo que puder, como se estivesse se espreguiçando.

## Extensão de peitoral e ombros:

Para alongar e relaxar tanto os músculos dos ombros quanto os do tríceps, passe um dos braços por cima da cabeça, flexione o cotovelo e puxe suavemente com a outra mão para o lado oposto, por 10 a 15 segundos. Se preferir, acompanhe esse movimento com o tronco para alongar também o torso. Em seguida, faça o mesmo com o outro braço.

Para estender os peitorais, coloque os braços atrás do corpo e entrelace os dedos. Procure afastá-los o máximo possível das costas sem se inclinar para frente.

## Alongamento sentado em uma cadeira:

Sente-se em uma cadeira, apoiando bem as costas no encosto. É importante ter uma boa postura para fazer o alongamento. Coloque o tornozelo sobre o joelho da outra perna. A seguir, puxe o joelho para próximo ao peito, sentindo alongar a parte posterior da perna.



# Exercícios

## Tornozelo

Gire os tornozelos em ambas as direções (direita e esquerda) por cerca de cinco segundos. Tente fazer cinco séries de oito repetições em cada direção.

## Alongamento cervical

Coloque as mãos atrás da cabeça e leve os cotovelos lentamente para trás. Mantenha a posição por cerca de 20 segundos.

## Panturrilha

Para movimentar as panturrilhas, tire os calcanhares do chão, ficando na ponta dos pés (sentada na cadeira). Segure nesta posição por dez segundos. Tente repetir o exercício oito vezes. Os músculos da panturrilha devem começar a queimar após alguns segundos.

## Sugestão:

Caminhada: Para saúde e bem-estar, a OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana.

Exercícios Laborais “São exercícios de curta duração, entre 10 a 15 minutos, realizados dentro do local de trabalho”.

## Como fazer?

Podemos utilizar o período de espera entre carregamento ou descargas quando há um período grande até a liberação da entrada à operação.

Período entre 30 a 60min podem ser utilizado para esse exercício de baixa intensidade, que terá impacto na sua qualidade de vida.

**Diógenes Mendes**

Profissional de Educação Física  
(Conveniada a Transmaion)

@personal\_d10





# TRANSMAION

Central de Atendimento:  
**(14) 3844-1058**  
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | [www.transmaion.com.br](http://www.transmaion.com.br)