

# O Que deve Saber sobre a Gordura Corporal

Os estudos demonstram que ter excesso de peso aumenta o nosso risco de doenças coronárias, hipertensão, certos cancros, diabetes, desordens das articulações – e a lista é infindável.

Como é que pode perder peso e gordura sem perder músculo?

Reduzindo drasticamente as calorias (“dieta crash” ou “dieta radical”) poderá resultar em perda de peso não de gordura, mas de músculo. A perda de peso da “dieta crash” é raramente permanente. A perda de peso apropriado tem duas vertentes: mudança nos padrões de alimentação e associar-se a um regular, mas racional programa de exercício.

## Gordura corporal versus peso

Uma pessoa poderá ter um peso e uma constituição física aceitável, mas se o corpo tiver demasiada gordura corporal, a sua saúde poderá estar em risco. Por comparação, alguém que faz exercício quase todos os dias poderá ter o mesmo peso, mas porque o corpo é composto de músculo denso e magro, poderão ser “magricelas”. Poderá ser magro ou gordo com o mesmo peso – dependendo da sua percentagem individual de gordura-para-músculo.

Percentagem Saudável de Gordura Corporal		
	Abaixo dos 30 anos de idade	Acima dos 30 anos de idade
Homens	14%-20%	17%-23%
Mulheres	17%-24%	20%-27%

## Três passos simples para uma boa saúde:<sup>1</sup>

### Coma Correctamente

A maioria dos países recomenda de que não mais do que 30% do consumo total de calorias diárias consista de gordura, com uma composição máxima de 10% de gordura saturada.<sup>2</sup>

A gordura saturada faz o maior dano à saúde e, naturalmente, é a mais difícil de queimar. Também devemos reduzir o número de calorias, independentemente da fonte, para a quantidade de que realmente precisamos para um peso ideal. As calorias que não são utilizadas são armazenadas no corpo como gordura.

A Pirâmide dos Alimentos é um excelente guia para escolher os vários tipos diferentes de alimentos. Escolha a maioria da posição inferior da pirâmide dos alimentos. Os cereais, frutas e vegetais fornecem pouca gordura, calorias moderadas com um conteúdo de fibra altamente nutritiva. Quanto mais for praticada a longo prazo uma dieta com pouca gordura e calorias moderadas, mais rapidamente verá os resultados enquanto monitoriza o seu progresso.<sup>3</sup>

### Faça Exercício Regularmente

Ainda que não tenha consumido qualquer tipo de gordura na sua dieta (uma impossibilidade remota), mesmo assim não teria reduzido a sua percentagem actual de gordura corporal. De facto, enquanto envelhecemos perdemos cerca de 250 gramas de músculo por ano enquanto ganhamos 750 gramas de gordura. Apenas quando nos exercitamos regularmente poderemos queimar as calorias em excesso, a gordura, e construir massa corporal magra – músculo.<sup>4</sup>

### Monitorize o seu Programa

Um método que está a ganhar apoio generalizado de peritos médicos e de fitness é a Análise Bioelétrica de Impedância (BIA-Bioelectrical Impedance Analysis). Esta tecnologia está incorporada numa simples balança de casa-de-banho. Quando se coloca descalço em cima da balança (disponível nos E.U.A. e em Portugal), uma baixa corrente eléctrica segura, passa através do corpo e a percentagem de gordura corporal é calculada baseada na quantidade de impedância. A corrente passa muito mais rapidamente através de músculo magro do que através da gordura. Em alguns segundos, ficará a saber qual é o seu peso actual e a percentagem da sua gordura corporal.

<sup>1</sup> “Hit Your Perfect Weight” Prevention, Nov. 1994

<sup>2</sup> “Dietary Guidelines for Americans” Third ed. 1990, USDA and HHS

<sup>3</sup> US Dept. of Agriculture, 1992

<sup>4</sup> US Dept. of Agriculture, 1992 (Issued on a 150 lb. or 68 Kg person)

# Teste de Forma Física de Harvard

## Para o público em geral

Quando se faz exercício físico, o sistema cardiovascular se adapta imediatamente para fazer face às necessidades impostas pelo próprio exercício ao organismo.

Um dos parâmetros que se altera durante o exercício físico é o número de pulsações, ou seja, o número de vezes que o coração bate por minuto. Em situações normais, o número de pulsações aumenta durante o exercício e começa a diminuir logo que este cessa até chegar, ao fim de alguns minutos, ao número registado antes do exercício ter começado.

O número de pulsações durante o exercício e a rapidez com que esse número de pulsações regressa ao “normal” depois de acabado o esforço, depende da “forma física” do indivíduo, especialmente no que diz respeito ao seu sistema cardiovascular.

Uma pessoa em melhor “forma física” terá, na maioria dos casos, um número de pulsações mais baixo durante o exercício e, após terminar esse exercício, regressará ao normal mais rapidamente do que uma pessoa em pior “forma”.

O teste de forma física de Harvard, mais conhecido como o “Teste do Degrau”, é um bom indicador do estado da “forma física” em que uma pessoa globalmente se encontra, e um indicador específico da capacidade de recuperação do seu sistema cardiovascular. Este teste foi desenvolvido pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos da América e é um dos testes mais usados para este efeito.

Existem certas condições médicas em que não se recomenda realizar o exame do degrau (teste de Harvard) numa Expo-Saúde. Eles incluem:

- Angina de peito (dor intermitente no peito devido à falta de oxigênio ao músculo cardíaco).
- Antecedente de ataque cardíaco prévio.
- Arritmia cardíaca (ritmo anormal do coração).
- Antecedente de AVC (acidente vascular cerebral).
- Insuficiência cardíaca.
- Asma.
- Epilepsia provocada por exercício.
- Pessoa com “pacemaker” (marca-passo) cardíaco.
- Pessoa tomando medicamentos para o coração ou para a pressão arterial.

Recomendamos que as pessoas que estão administrando este teste devem informar a cada participante acerca das precauções acima mencionadas e fazê-lo ler e assinar um formulário afirmando que não sofrem de nenhuma das condições mencionadas, antes de iniciar o teste. Este teste não pode ser feito a pessoas que tenham estes problemas de saúde, que tenha um “pacemaker” ou que esteja tomando medicamentos para o coração.

1. Explique à pessoa qual o objectivo deste teste e insista que deve parar imediatamente, caso:
  - se sinta mal,
  - tenha dores no peito,
  - sinta falta de ar,
  - se sinta fraca ou tonta.
2. Conte as pulsações antes de iniciar o exercício físico e anote-o.
3. Use um degrau de 23 cm de altura e peça ao participante subir e descer o degrau exatamente 90 vezes em 3 minutos (um passo cada dois segundos – seja exato), mude o pé que avança primeiro de vez em quando.

Se a pessoa não puder andar a este ritmo, não a force.

4. Ao finalizar os três minutos do teste, conte imediatamente o pulso durante 15 segundos, já que o pulso volta rapidamente ao normal. É importante contar as pulsações durante 15 segundos e multiplicar esse valor por 4, o que lhe dará o número de pulsações por minuto. O quadro a seguir mostra os resultados.

<b>Excelente</b>	<b>Menos de 110</b>	pulsações/minuto	imediatamente	após o	exercício
<b>Muito bom</b>	<b>110-119</b>	“	“	“	“
<b>Bom</b>	<b>120-129</b>	“	“	“	“
<b>Regular</b>	<b>130-139</b>	“	“	“	“
<b>Pobre</b>	<b>Acima de 140</b>	“	“	“	“

5. Faça o participante tomar assento e controle o pulso imediatamente após 5 minutos de descanso. O número de pulsações deverá ser igual ou abaixo do número de pulsações inicial, (antes de fazer o teste). Se o número de pulsações for mais elevado, isto poderá dizer que a pessoa se encontra em baixa “forma física”.
6. Escreva os resultados na ficha pessoal de saúde.
7. Aconselhe a pessoa a caminhar regularmente, se possível diariamente. Uma enérgica caminhada diária de 25 a 30 minutos de duração, trazer-lhe-á benefícios incalculáveis à saúde, não só ao sistema cardiovascular, mas também na prevenção do cancro, da diabetes e de muitas outras doenças.
8. Tenha atenção ao fato de que o uso de tabaco, café, álcool, muitos medicamentos, bem como um estilo de vida marcado por ansiedade, poluição, refeições habitualmente pesadas, alterações hormonais, podem aumentar o número de pulsações. Depois de cinco minutos assentado, controle novamente as pulsações. A frequência das pulsações retornará para os níveis prévios do teste.

**Observação:** Se você usar vários degraus ou um longo é melhor fazer o exame das pessoas simultaneamente. Para cada pessoa que você teste tenha um voluntário para checar o pulso em repouso. Quando todos estiverem prontos para começar o exame, tenha uma pessoa que demonstre o ritmo adequado para subir e descer o degrau. Todos participantes começam juntos obedecendo a um comando. Se alguém do pessoal ficar em frente dos participantes, fazendo os movimentos juntamente com eles, isso ajudará a manter a coordenação e o ritmo durante os exercícios. Ao final de 3 minutos os voluntários deverão medir o pulso dos participantes imediatamente e registrá-lo. Logo mantenham os participantes sentados e meçam o pulso novamente após 5 minutos. É útil usar um metrônomo ou um relógio grande para manter as pessoas no ritmo apropriado.

# O uso do Respirômetro

O Respirômetro mede o fluxo espiratório – o mais rapidamente que você puder soprar para fora dos seus pulmões, depois de ter enchido uma tão GRANDE inspiração quanto possível. Ele mede quão bem você está respirando, medindo quão bem o ar está movendo através das vias respiratórias nos seus pulmões. A sua respiração empurra um indicador para cima numa escala. O indicador permanece no valor máximo da sua expiração.

O uso deste instrumento na Expo-Saúde visa encorajar os cuidados dos pulmões, para prevenir asma, encorajar Não FUMAR e avaliar a capacidade para qualquer um. Uma leitura baixa pode ser comparada com as altas e informar às pessoas como os pulmões estão bloqueado (veja gráfico)

## COMO USAR O RESPIRÔMETRO

Quando uma única aparelho é usado repetidamente para os testes, as pessoas devem ser orientadas a inspirar antes, colocando o instrumento na boca. Eles respirarão somente para fora.

Canudos descartáveis são usados, e jogados fora depois de cada pessoa.

1. Coloque um canudo novo no respirômetro.
2. Assegure-se que o indicador vermelho está na parte inferior da escala.
3. Segure o aparelho na posição correta – de cabeça para cima, evitando que seus dedos não tampem o orifício no lado posterior.
4. Fique de pé. Inspire tão profundamente quanto puder e coloque o canudo firmemente na sua boca, assegurando-se que seus lábios bem firmes em volta do canudo, não deixando escapar ar.
5. Sopre para fora forte e rápido quanto possível. Isto levará para cima o indicador vermelho. A posição final deste é a sua taxa expiratória.
6. Faça 3 medições e registre o valor mais alto. Compare os resultados com a escala abaixo.
7. Para repetir o teste, deslize o indicador vermelho de volta para baixo na escala.

## TAXA MÉDIA NORMAL ESPERADA PARA O FLUXO EXPIRATÓRIO (Uso para adultos somente)

Masculino						Feminino					
Idade	Idade					Idade	Idade				
(Anos)	(cm) 152	165	178	191	203	(Anos)	(cm) 140	152	165	178	191
20	554	575	594	611	626	20	444	460	474	486	497
25	580	603	622	640	656	25	455	471	485	497	509
30	594	617	637	655	672	30	458	475	489	502	513
35	599	622	641	661	677	35	458	474	488	501	512
40	597	620	641	659	675	40	453	469	483	496	507
45	591	613	633	651	668	45	446	462	476	488	499
50	580	602	622	640	656	50	437	453	466	478	489
55	566	588	608	625	640	55	427	442	455	467	477
60	551	572	591	607	622	60	415	430	443	454	464
65	533	554	572	588	603	65	403	417	430	441	451
70	515	535	552	568	582	70	390	404	416	427	436
75	496	515	532	547	560	75	377	391	402	413	422

# Massagem assentado Anti-estresse

## Benefícios da Massagem assentado

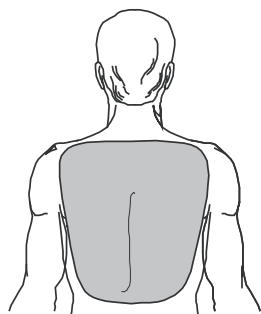
Esta massagem anti-estresse por 5 minutos é excelente para reduzir as tensões, aumentar a circulação e pode até ajudar a aliviar uma dor de cabeça. Esta massagem pode ser um excelente meio de fazer amizade com outros, e pode ser facilmente feita num ambiente público.

## Técnicas de Massagear

1. Deslizamento – aquece os músculos. Isto pode ser feito no começo da massagem e na transição de uma técnica para outra.
2. Amassamento – como amassando a massa do pão, use as pontas carnudas dos dedos para afundar-se nos músculos para estimulá-los e tonificá-los.
3. Fricção – envolve pressionar ou esfregar uma camada de tecido contra outra. Ela estica e aquece os músculos, aliviando os espasmos e removendo toxinas dos tecidos.
1. Percussão – é ligeiramente estimulante, enviando vibrações para dentro das cavidades corpóreas e tecidos mais profundos.
5. Vibração – use as pontas dos dedos com vibrações adicionais, movendo sobre a superfície do corpo para relaxar a pessoa.

## O Procedimento

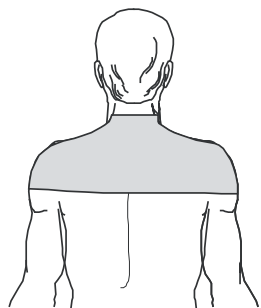
O candidato (a) a massagem deve remover toda roupa supérflua, tais como uma jaqueta, suéter, palito e gravata. Assente-o aonde possa sentir-se confortável, preferivelmente numa cadeira onde a cabeça e tórax estejam facilmente acessíveis. Ambos os pés devem estar achatados no assoalho. Se possível, a cabeça deve ser apoiada por algum tipo de apoio facial.



### 1. Deslizamento das costas, por 5 vezes.

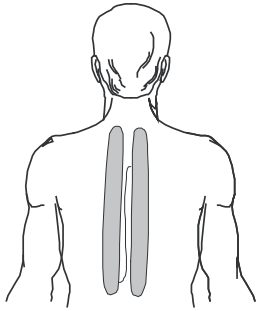
Comece ficando de pé atrás da pessoa, colocando as suas mãos sobre os ombros. Incline o seu corpo para frente e comprima firmemente, contudo gentilmente, deslizando as mãos sobre as costas inteira (sendo cuidadoso para não puxar a camisa ou blusa).

Isto aquece os músculos e introduz o paciente ao se tato.



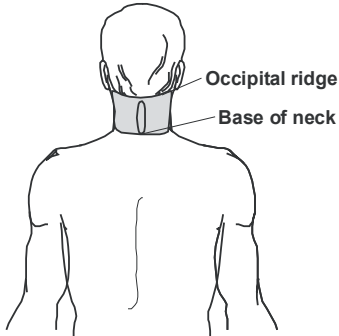
### 2. Amassamento sobre os ombros e pescoço

Com uma mão sobre cada ombro, amassando a nuca, movendo as mãos lateralmente para os ombros e então as costas. Este movimento é semelhante a amassar a massa do pão



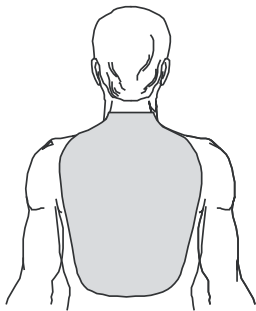
### 3. Fricção com a palma da mão

Então, usando ângulo superior da mão, mova num movimento circular ao longo da coluna vertebral de baixo para cima. Trabalhe primeiramente num lado, então no outro, e repita.



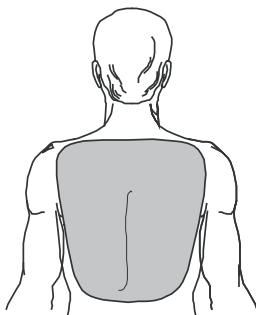
### 4. Fricção Digital

Com seu polegar num lado do pescoço e seus dedos indicador e dedo mediano no outro esfregue os músculos com um movimento circular (fricção). Massageie da base do crânio para a base do pescoço.



### 5. Percussão Posterior

Agora, usando os lados das suas mãos e com os dedos estendidos e juntos, percute as costas em ambos os lados da coluna vertebral e sobre os ombros e pescoço.



### 6. Vibrando os nervos

Terminamos a rotina com as extremidades dos dedos produzindo vibrações em toda extensão das costas, ombros e pescoço.

Existem uns poucos outros pontos importantes que você deve recordar:

- Uma vez você tenha tocado a pessoa, não remova as suas mãos até que a massagem esteja terminada.
- Durante toda massagem, mantenha o mesmo ritmo e pressão.
- Seja amigável e sociável, mas tenha cuidado para não falar demasiado
- Esteja alerta para a linguagem corporal da pessoa
- Pergunte à pessoa várias vezes durante a massagem se o nível de pressão é confortável