

ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

Geralmente é definida como a condição de pesar 20% ou mais acima do seu peso ideal. O tratamento básico da obesidade apóia-se na modificação do comportamento alimentar e na prática de atividades físicas. Mas é sempre bom lembrar que os efeitos benéficos da atividade física acontecem somente para quem se exercita com certa regularidade. Por isto é importantíssimo realizar atividades físicas por pelo menos 150 minutos semanais, ou seja, 30 minutos 5x/semana.

Os exercícios físicos associados à alimentação adequada devem tornar-se permanentes neste programa de redução de peso e estilo de vida saudável.

Dicas importantes para iniciar e não desistir:

O ideal é que escolha sempre algo que goste e te dê prazer;

* Procure exercitar-se diariamente por pelo menos 30 minutos com intensidade moderada;

* Encontre amigos e/ou familiares para acompanhá-la (o) durante os exercícios;

* Faça amizades e saiam para um simples passeio a pé;

* Evite ter grandes expectativas e não estipule em quanto tempo pretende atingir seus objetivos, o importante é atingí-los;

* Não se compare com o desempenho de outra pessoa, cada um tem seu ritmo e condicionamento.

Lembre-se que atividades físicas devem durar por toda a vida. Não tente ser muito intenso e divirta-se ficando saudável.