**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**QUANTO VALE CADA EXERCÍCIO EM CALORIAS?**

**Segundo a cardiologista, o ideal é realizar uma atividade programada, quando não é possível encontrar tempo para ir ao ginásio, podem se realizar algumas atividades físicas moderadas, como caminhar com vontade durante 30 a 45 minutos, de duas a três vezes por semana.**

**Com relação ao consumo específico de calorias em algumas atividades, mostramos exemplo abaixo:**

**- Andar de bicicleta, a uns 10 quilômetros por hora, consome ao redor de 240 calorias por hora.**

**- Correr, a 15 quilômetros por hora consome 1.280 calorias a cada hora.**

**- Caminhar a 3,2 quilômetros por hora, ao redor de 240 calorias a cada hora.**

**- Caminhar a 4,8 quilômetros por hora, 320 calorias a cada hora.**

**- Caminhar a 7,2 quilômetros por hora, 440 calorias a cada hora.**

**Os especialistas sublinham que o sedentarismo é tão ruim quanto fumar. Não obstante isso, a percentagem de pessoas que realiza uma atividade física regular é escassa. Se o hábito de fumar considera-se perigoso, a falta de atividade ainda não é percebida como fator de risco para a saúde.**

**Por isso, recomenda-se a realização de alguma atividade física moderada como a caminhada ou andar em bicicleta. E, se possível, deixar o carro na garagem.**

[***www.boasaude.uol.com.br***](http://www.boasaude.uol.com.br)