

Fazer atividades físicas acalma a mente, dá mais ânimo e aumenta a disposição para fazer as coisas do dia-a-dia. Você sabia que apenas 30 minutos podem mudar sua vida para melhor? Basta aproveitar as atividades rotineiras para se movimentar. É divertido e você não paga nada. Com esse novo estilo de vida, você vai se sentir mais forte, saudável, produtivo, e vai viver muito melhor e muito, muito mais!



Informações e Contatos

E-mail: promocaod@saude.gov.br

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

SECRETARIAS ESTADUAL
E MUNICIPAL DE SAÚDE



Transforme as atividades
do dia-a-dia em
atividades físicas.



**Para agitar
não tem idade.
Reserve um tempo
para cuidar de
seu bem-estar!**



Veja o que você ganha praticando atividade física todos os dias

Benefícios físicos

- Ajuda a controlar o peso do corpo.
- Melhora a resistência física.
- Melhora a força muscular.
- Fortalece os ossos.
- Ajuda a controlar a pressão arterial.
- Ajuda a controlar a glicose (açúcar) do sangue.
- Aumenta a resistência contra as doenças. Quando uma pessoa deixa de ser sedentária e se torna ativa, diminui em 40% o risco de morrer em consequência de doenças como o infarto.

Benefícios psicológicos

- Aumenta a auto-estima.
- Alivia o estresse.
- Aumenta o bem-estar.
- Estimula o convívio social. Você tem mais chances de fazer novas amizades.

Outros benefícios na fase escolar

- Aumenta a frequência às aulas.
- Favorece o bom desempenho acadêmico e vocacional.
- Aumenta o senso de responsabilidade.



Outros benefícios na terceira idade

- Faz com que as pessoas durmam melhor e se sintam mais dispostas.
- Ajuda a promover uma imagem mais positiva perante a sociedade.
- Estimula a manutenção da independência e da autonomia.



Como conciliar a prática da atividade física ao seu dia-a-dia

- Em lugar de elevadores, use escadas ou rampas.
- Evite ficar muito tempo parado; mesmo ao telefone, procure se exercitar.
- Estacione o carro um pouco mais longe do destino, ou desça da condução um ou dois pontos antes.
- Aproveite o horário do almoço para caminhar.
- Sempre que possível, vá andando ao banco, à padaria, ao correio ou ao shopping.
- Cuide você mesmo do seu jardim, varra a casa, tire a poeira dos móveis, lave o carro (mas sem desperdício de água).
- Saia da poltrona e mude manualmente o canal de TV.
- Leve o cachorro para passear.
- Saia para dançar ou dance em casa.
- Junte a turma do prédio, da rua, do bairro ou da escola para caminhadas, pedaladas e até mesmo para jogar vôlei, peteca, ou uma boa pelada.

Trinta minutos que fazem a diferença

O segredo é escolher atividades que possam ser feitas na maior parte dos dias da semana e que se adaptem ao seu estilo de vida. Não tenha medo de tentar atividades diferentes. O importante é você se divertir e sentir prazer com o que está fazendo.

Tudo o que você precisa são 30 minutos de atividades físicas moderadas por dia. As atividades moderadas são aquelas que aumentam um pouco mais os batimentos do coração, deixam você aquecido e respirando um pouco mais rápido que o normal, mas sem dificuldade.

Para isso, faça as coisas que você usualmente faz, mas de uma forma que use um pouco mais de energia ou que movimente um pouco mais o seu corpo.

Sem desculpas para não agitar

Falta de tempo

Você pode facilmente organizar os seus 30 minutos diários de atividade física: de forma contínua ou acumulada (15+15 ou 10+10+10). É só aproveitar melhor os horários e diminuir, ao máximo possível, as atividades mais sedentárias, aquelas em que você fica mais parado.



Equipamento e habilidade

Para ser mais ativo você não precisa de nenhum equipamento especial, ou de habilidade, ou conhecimento específico.

Para começar a agitar, basta querer

- Você não precisa estar em forma para começar, mas é importante respeitar os limites do seu corpo.
- Para ser ativo você não precisa sair de casa.
- E também não é preciso dispor de muito tempo: as atividades podem ser facilmente introduzidas na sua rotina diária.



Sacuda a poeira e planeje mudar

1. Identifique 5 vantagens de ser fisicamente ativo.
2. Identifique 5 desvantagens de ser sedentário.
3. Procure conhecer mais sobre os benefícios da atividade física para a saúde.
4. Repita todos os dias, de manhã e à noite (enquanto escova os dentes) afirmações como estas:
"Eu vou curtir/desfrutar mais a vida sendo ativo."
"Eu vou ser mais saudável."
"Eu vou ter uma aparência melhor."
"Eu vou poder fazer mais amigos."
5. Identifique os locais e horários em que você pode ser mais ativo em sua casa, na escola e durante o seu tempo livre.
6. Fale sobre seu programa de atividade física com um familiar ou amigo e peça-lhe que ajude você a cumprir suas metas.

Espante a preguiça e faça da atividade física um bom hábito de vida!