



# Seja Fisicamente Ativo

*Melhore sua Qualidade de vida!*





**EEFFTO**  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA, FISIOTERAPIA E  
TERAPIA OCUPACIONAL

**UFMG**

M188s  
2015

Magalhães, Daniel Massote

Seja fisicamente ativo: melhore sua qualidade de vida [recurso eletrônico] / Daniel Massote Magalhães, Kátia Euclides de Lima Borges; Organização: Franco Noce. Colaboradores: Ana Cláudia Porfírio Couto; Ivana Montandon Soares Aleixo; Kátia Lúcia Moreira Lemos; Iris da Silva. : Belo Horizonte: EEFFTO, 2015.

1. recurso on-line: il.

1. Educação física. 2. Exercícios físicos. 3. Promoção da saúde. 4. Qualidade de vida. I .Borges, Kátia Euclides de Lima. II. Título.

CDU: 613.71



# → → *SEDENTARISMO*

**Comportamento relacionado à inatividade física**

**No Brasil o comportamento sedentário está presente em grande parte da população, juntamente com alimentação incorreta, obesidade e tabagismo.**

[>>> veja mais](#)



## →→→ **POR QUÊ O SEDENTARISMO É RUIM?**

O sedentarismo é a porta de entrada para várias **doenças**. O comportamento sedentário pode nos causar várias complicações desde as mais simples (fraqueza muscular, problemas com o sono, ansiedade, cansaço e indisposição no dia-a-dia) até **complicações** mais graves (osteoporose, depressão, obesidade, pressão arterial alta, câncer de cólon e de mama, diabetes tipo 2, colesterol e triglicérides altos, problemas cardíacos e AVE, antigamente chamado de derrame).



**CAUIDADO!** Se você é sedentário, em algum momento terá problemas com a saúde!



# VOCÊ É →→→ SEDENTÁRIO?

- 1 Em casa, você faz faxina ou gasta muita energia com outras atividades?
- 2 Nos seus deslocamentos durante o dia, você caminha, corre ou vai de bicicleta?
- 3 No trabalho você anda muito, sobe escadas, carrega pesos ou gasta muita energia com outros movimentos?
- 4 Se você estuda fora de casa (escola, faculdade, curso técnico), você faz aulas de educação física neste lugar?
- 5 Você pratica alguma atividade física regular quando está com tempo disponível ao lazer?



Se você respondeu **"sim"** em alguma dessas perguntas você tem grandes chances de **NÃO SER** sedentário. Agora, se você respondeu "não" a todas as perguntas, você tem grandes chances de **SER** uma pessoa sedentária!

**PREPARE-SE PARA LUTAR CONTRA O SEDENTARISMO E VIVER BEM MELHOR!**

>>> veja mais



# *BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE →→→ FÍSICA*

A atividade física é uma chance para se divertir, estar com amigos e família, melhorar o condicionamento físico além de ser um **PODEROSO** “medicamento” preventivo contra doenças que surgem devido ao comportamento sedentário, e o que é melhor: **É GRATUITO!**

>>> veja mais

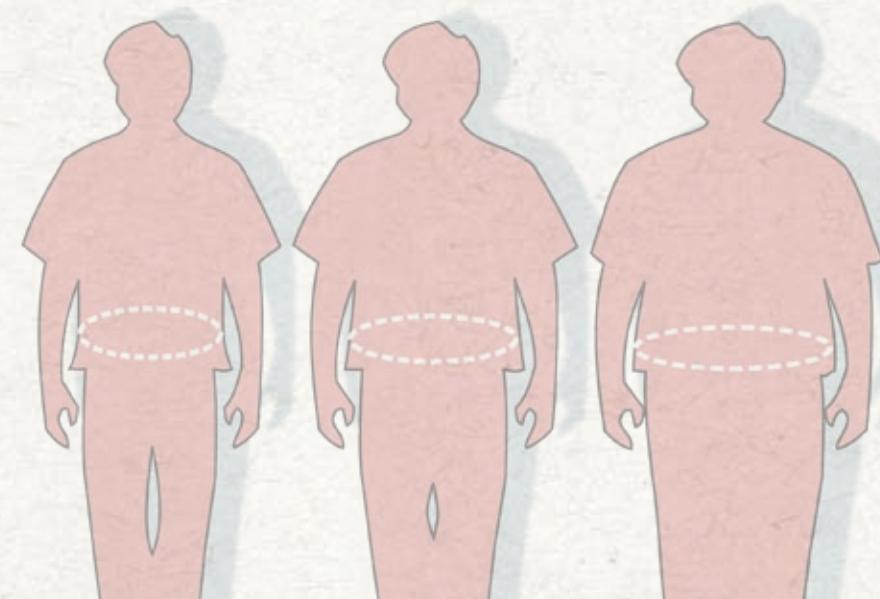


## CONTROLE → → → SEU PESO

- >> Para o emagrecimento e controle do peso, além da atividade física, devemos nos preocupar com a alimentação. É necessário gastar mais calorias do que ingeriu, independente da forma como se gasta esta energia. Musculação, esportes, dança, caminhadas e corridas, atividades domésticas, no trabalho, no deslocamento ou no lazer.
- >> Para melhores informações sobre alimentação equilibrada e saudável procure pelo nutricionista. Se informe no posto de saúde ou instituições que prestam serviço em saúde mais próximas de sua casa sobre onde encontrar este profissional.



- >> Com o aprimoramento da função física é possível diminuir o risco de quedas e lesões devidas a estas quedas.





## → → **PRECAUÇÕES**

- >> Cuidado com o grau de esforço e a quantidade excessiva de atividades
- >> Evite exercitar-se muito cansado
- >> Não utilize locais e equipamentos inadequados

**CUIDADO!** Se você tem alguma doença cardíaca procure orientação antes de iniciar uma atividade física. Descubra sua atual situação de saúde e se preciso for, procure um médico.





# *RESPEITE →→→ SEU CORPO*

- 1 Realize uma atividade física respeitando seu limite corporal.
- 2 Progressão da quantidade e intensidade (grau de esforço) da atividade deve ser respeitada.
- 3 Não faça nada além daquilo que você consegue!
- 4 Beba água e evite a desidratação.
- 5 Após a atividade, hidrate-se e alimente-se. Dê preferência aos alimentos naturais!



- 6 Para se exercitar, procure horários em que a temperatura esteja mais baixa, não se exercite quando o sol estiver muito forte e lembre sempre de utilizar filtros solares
- 7 Procure usar uma roupa que proporcione liberdade de movimentos
- 8 Gorro, chapéu ou boné são acessórios, também, para proteger a cabeça e o rosto dos raios solares ou do frio

>>> veja mais



## DICAS DE SEGURANÇA

Avise a alguém onde você irá praticar seus exercícios, e quando pretende voltar;

Junto ao seu vestuário e acessórios, leve cópia de sua carteira de identidade ou qualquer outro documento de identificação com seu endereço, telefone, tipo de sangue, e se for o caso, informações sobre reações alérgicas, medicamentos que está em uso, alguma doença que apresenta, nome e telefone do médico de confiança;

Ao optar pela prática do programa em espaços públicos, certifique-se que no horário escolhido, haverá um número de pessoas e luminosidade no ambiente que assegure sossego e segurança à sua prática;



**AO PRATICAR**  
**→→→ ATIVIDADE FÍSICA**  
**EM LOCAIS ABERTOS**  
**E COM TRÂNSITO:**



- >> Vestir roupas com detalhes, ou carregar acessórios que possuem cores vibrantes.
- >> Carregar ao corpo algum acessório brilhante ou utilizar acessórios luminosos no equipamento, se sua prática é no período noturno;
- >> Movimentar-se no sentido contrário ao tráfego;
- >> Manter a atenção no trânsito, na atividade e nas pessoas, quando estiver utilizando “fone de ouvido” ou celular; bem como, respeitar o direito do outro, mantendo baixo o volume da música e da conversação;
- >> Preservar o ambiente limpo e tranquilo, quando sair para caminhar levando algum animal.

- >> Evitar áreas urbanas, para a prática de atividades físicas, que apresentem poluição pesada no ar e nível de ruído excessivo;
- >> Estacionar em local seguro e iluminado, mantendo as chaves do carro guardadas em local de fácil acesso;
- >> Manter o volume da conversa em nível restrito, quando estiver praticando seu programa em companhia de uma ou mais pessoas;
- >> Dividir a utilização de equipamentos ou espaço em pista de caminhada ou corrida, respeitando a vez do outro e lembre-se, de dar passagem a quem mantém um ritmo de passada mais acelerado;





# AVALIAÇÃO DA SUA SAÚDE

- 1 Seu médico já mencionou alguma vez que você possui um problema de coração e lhe recomendou que só fizesse atividade física sob supervisão médica?
- 2 Você sente dor no tórax quando realiza atividade física?
- 3 Você sentiu dor no tórax quando estava realizando atividade física no último mês?



- 4 Você já perdeu o equilíbrio por causa de tontura ou alguma vez perdeu a consciência?
- 5 Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado com a prática de atividade física?
- 6 Seu médico está prescrevendo o uso de medicamentos para sua pressão arterial ou coração?
- 7 Você conhece alguma outra razão pela qual você não deveria praticar atividade física?



### E aí? Como foi?

- >> Você respondeu **SIM** a alguma pergunta?
- >> Se você respondeu **SIM** a alguma pergunta ou ficou em dúvida em alguma questão, você deve consultar um médico antes de iniciar a atividade física.

**Não deixe de fazer isso!  
É importante para sua segurança.**





# *INICIANDO AS ATIVIDADES*

---

- >> A atividade física além de ser identificada na faxina em casa, ao subir as escadas, ao caminhar ou correr, ao carregar pesos no trabalho também pode ser feita de forma planejada, estruturada e repetitiva, desta forma é chamada de exercício físico realizado tanto em academias de ginástica e musculação, bem como em grupos de dança, esportes e caminhada.
- >> A atividade física adequada aos nossos interesses, nossas necessidades e nossas possibilidades, muitas vezes, demanda tempo e esforço, de nossa parte, para ser identificada. **Paciência é fundamental!**



## → → → *PORQUE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA*

- >> Quais são seus motivos? Prazer em movimentar o corpo? Ficar mais forte ou resgatar uma forma física vivenciada no passado? Ficar mais flexível? Melhorar a saúde? Perder alguns quilinhos? Lazer? Ficar sozinho e relaxar? Encontrar outras pessoas e se divertir?
- >> Reconheça suas próprias motivações e estabeleça metas para organizar as atividades para cumpri-las.



**ATENÇÃO!** Muitas vezes passamos anos construindo um corpo sedentário, acompanhado de alguns maus hábitos, inclusive alimentares. Por isto, não coloque metas impossíveis de serem alcançadas em um curto período de tempo. Apesar de podermos perceber os benefícios de um programa de atividade física nas primeiras semanas, os resultados mais significativos necessitam de um período maior.



## ONDE PRATICAR →→→ MEU PROGRAMA DE EXERCÍCIOS?

- >> Existe algum lugar (como posto de saúde, escolas, faculdades, clubes, academias, praças, ruas, galpões, quadras, campos, parques ou algo parecido) perto da sua casa que ofereça serviços à comunidade? Se informe se estes lugares oferecem atividades físicas à população.
- >> Se informar dos programas públicos existentes na sua vizinhança onde se pode praticar a sua modalidade esportiva ou seu programa de atividade física, é exercer sua cidadania.

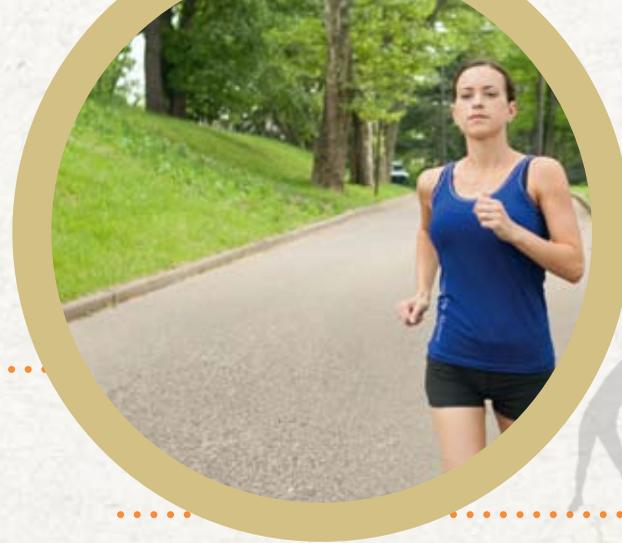


**ATENÇÃO!** Independente da administração do local (público ou particular) a boa ventilação, a higiene, e a luminosidade do local, bem como a competência dos profissionais, a qualidade dos materiais e a adequação dos equipamentos à atividade escolhida devem ser observadas por você na escolha do local do seu programa.



## EM QUAL HORÁRIO DEVO ME EXERCITAR?

>> Quando o assunto é o horário da prática da atividade física existem algumas preferências populares que ajudam na orientação. A turma que acorda cedo defende o horário do início da manhã para começar a rotina de exercícios. Declaram que se sentem com mais disposição física e mental no trabalho. Por outro lado, quem defende o final da tarde como o melhor período, argumenta que a atividade física naquele horário, facilita mentalmente a passagem do dia estressante do trabalho para relaxar à noite, e mais, contribui para deixar para trás as preocupações e tensões acumuladas no dia.



>> Quando chegar o momento de estabelecer um horário para a prática da sua atividade física, leve em consideração:

- 1 Sua preferência de horário;
- 2 Seu ritmo e tempo de trabalho;
- 3 Suas responsabilidades familiares;
- 4 A disponibilidade do local onde você pratica seu programa;
- 5 A temperatura ambiental (evite ambientes muito quentes e o sol de 10:00 às 16:00 horas);



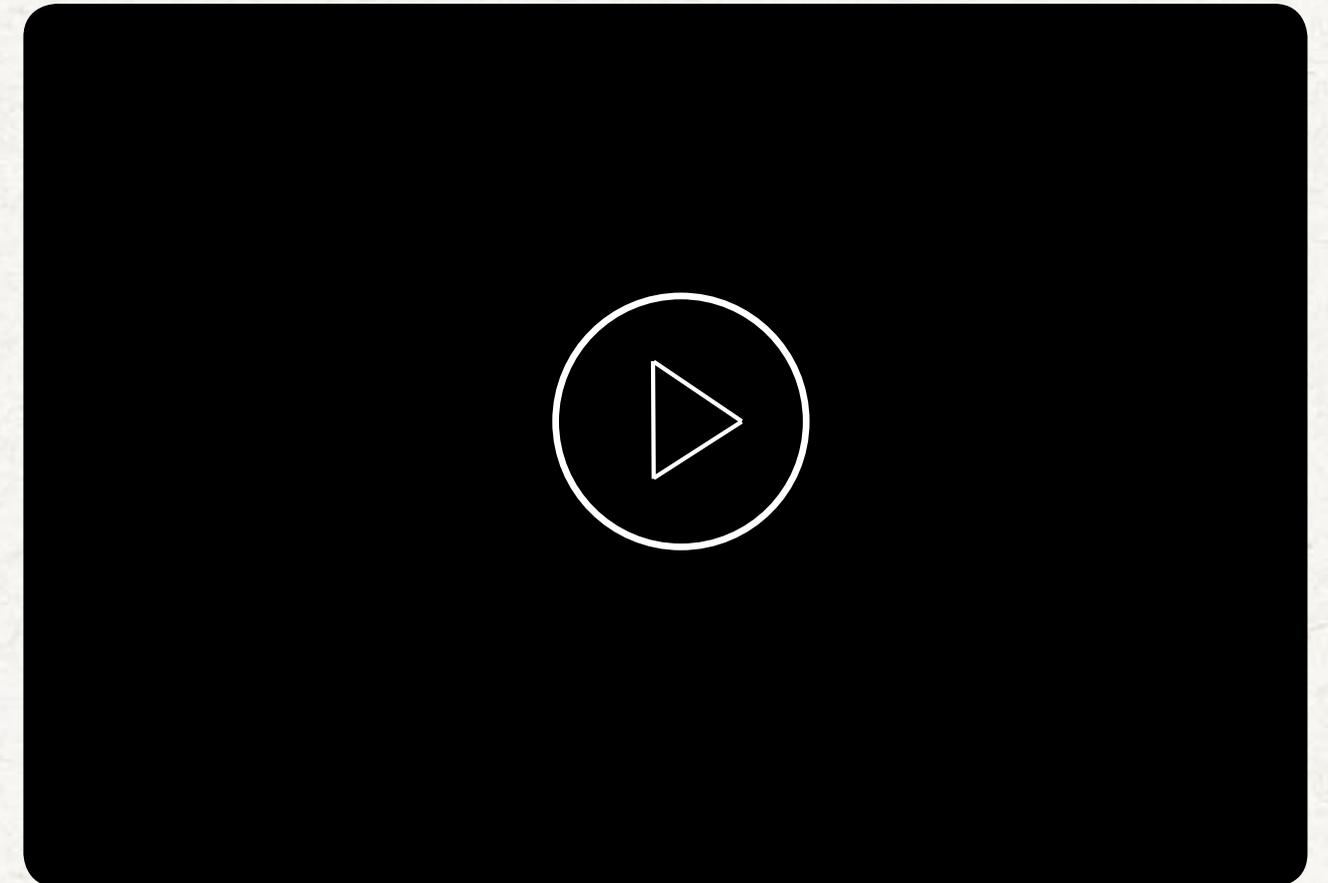
Dando prioridade às horas semanais, reservadas por você, para a execução da sua atividade física, você estará priorizando mudanças positivas no seu dia-a-dia, e reservando alguns momentos em que você passa a ser a pessoa mais importante do mundo.





# COMO MELHORAR →→→ A FLEXIBILIDADE?

- >> Os exercícios mais indicados na literatura para se desenvolver a flexibilidade são os exercícios de alongamento.
- >> Programe-se para realizar exercícios de alongamento 2 a 3 dias na semana durante 10 minutos, repita por mais 2 ou 3 vezes o mesmo movimento durante o mesmo tempo 30 segundos,
- >> Veja alguns exemplos de alongamentos:



# COMO MELHORAR →→→ A FORÇA?

- >> Aumentando a sua força máxima, ou seja, a maior força que sua musculatura, quando contraída voluntariamente em determinado tempo, pode exercer em algum objeto ou no seu próprio corpo para movimentá-los; e aumentando a sua resistência de força, ou seja, a capacidade de realizar esta ação várias vezes, ou por mais tempo, com a menor queda do desempenho possível, cansando menos.
- >> Você deve treinar sua força no mínimo de 2 a 3 vezes por semana, mas deve organizar sua atividade dependendo do objetivo.

**Dica:** A intensidade (peso ou a resistência do material utilizado) no exercício de força deve estar de acordo com o número de repetições escolhidas. Por exemplo: Se você escolheu exercitar-se para aumentar o volume muscular, a intensidade deve ser ajustada para que sua musculatura canse entre 8 e 12 repetições.



- >> Se seu objetivo for aumentar a força máxima e ainda tentar aumentar o diâmetro da musculatura, sugerimos que você faça: De 8 a 12 repetições para cada grupo muscular, divididas em 3 a 6 séries com o intervalo entre as séries de 40 segundos a 3 minutos. É importante descansar em média 48 horas antes de exercitar a mesma musculatura.
- >> Se seu objetivo for aumentar a resistência de força, sugerimos que você faça: De 20 a 40 repetições para cada grupo muscular, divididas em 2 a 8 séries com o intervalo entre as séries de 25 a 60 segundos. É importante descansar em média 48 horas antes de exercitar a mesma musculatura.



## COMO MELHORAR

# →→→ A RESISTÊNCIA AERÓBICA

- >> As recomendações são para que você faça de 3 a 5 dias de atividade aeróbica por semana dependendo da intensidade.
- >> Recomenda-se 3 dias de atividade de alta intensidade ou 5 dias de atividade moderada podendo ainda fazer uma combinação entre estas intensidades com a frequência de 3 a 5 dias na semana.
- >> Você deve fazer no mínimo de 30 minutos por dia de atividade de intensidade moderada ou no mínimo de 20 minutos de atividade de intensidade alta.





# *DICAS PARA UM DIA-A-DIA ATIVO E PRAZEROSO*

- >> Procure manter, no maior número de dias da semana, um ritmo ativo, quebrando a imobilidade física e mental, que já fazem parte da rotina.
- >> Tenha em mente, que todo movimento articular ou muscular pode contribuir de alguma maneira.
- >> Você está procurando modificação em seus velhos hábitos diários? **Seguem algumas dicas:**



- >> Que tal optar pela escada, deixando o elevador de lado em alguns dos seus trajetos?
- >> Estacionamento cheio. Que bom! Estacione um pouco mais distante, aproveitando para fazer uma caminhada curtinha.
- >> Ah!! O objeto que precisa pegar está guardado no alto do armário. Não deixe para depois, pegue a escada, suba e traga-o para baixo.
- >> Chegou a hora do almoço e o dia está lindo. Vá caminhando almoçar naquele restaurante que está localizado um pouco mais distante do seu trabalho.



- >> As plantas, seja no jardim ou nos vasos, alegam seu ambiente. Não perca tempo! Faça a limpeza, troque e adube a terra dos vasos e canteiros e não se esqueça de molhá-las semanalmente. Cultivamos as flores, o corpo e o espírito.
- >> É dia de faxina? Comece logo cedo, arrumando tudo com cuidado, rapidez e agilidade. Casa cheirosa, energia gasta e mais tempo disponível, para fazer outras coisas, inclusive, uma ida às compras. Cuidado ao pegar pesos no chão ou em locais baixos, retire-os usando a força dos braços e pernas deixando a coluna ereta e rígida, não faça esforço com a coluna.



>> Lá vem o ônibus! Em alguns dias da semana, e ou em alguns dos seus trajetos de ônibus, pegue ou desça do ônibus em um ponto antes ou depois do estabelecido na sua rotina diária. Mudanças de rotas estimulam novas descobertas e vivências.

>> Horas e horas na frente do computador? Trabalho repetitivo? Atenção mental ou física exigida? Pense em você. Pare sua tarefa alguns minutinhos e alongue-se. Na hora do cafezinho, alongue-se e faça algumas flexões com o pescoço pulsos, tronco, as pernas e os tornozelos. A produtividade no trabalho depende, também, do nosso bem estar geral.

>> Faça amor com segurança! A atividade sexual, com o parceiro bem escolhido, estimula a alma, a imaginação, o físico e possibilita a vivência prazerosa do corpo.

>> Modifique sua rotina, devagar e com prazer. Conte e convide alguém que você goste para acompanhar ou compartilhar com você estas novas rotinas.





**EEFFTO**  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA, FISIOTERAPIA E  
TERAPIA OCUPACIONAL

**U F *m* G**

SEJA  
FISICAMENTE  
ATIVO,  
SAUDÁVEL  
E FELIZ!



Sinta o prazer de dar  
um passo, a cada dia,  
no rumo de estar  
fazendo uma  
diferença na sua vida.  
Aproveite!

