



O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE  
**ATIVIDADE FÍSICA**



**SEDENTARISMO é a falta de atividade física suficiente e pode afetar a saúde da pessoa. A falta de atividade física não está ligada a não praticar esportes. O sedentarismo acontece quando a pessoa gasta poucas calorias diárias com atividades físicas.**





## COMBATENDO O SEDENTARISMO

### O QUE É ATIVIDADE FÍSICA?

Atividade física pode ser entendida como o ato de se movimentar, com gasto de energia maior do que quando estamos de repouso. São atividades que praticamos durante nosso dia-a-dia, como lavar louça, subir pela escada, passear com o cachorro, caminhar para o trabalho, dentre outras.

**Se você pensa que fazendo esse tipo de atividade regularmente não é sedentário, está absolutamente certo!**

O Exercício físico é uma sequência de movimentos de todo o corpo, feitos de maneira planejada e com um determinado objetivo a ser conquistado, geralmente orientados por um profissional de Educação Física.

### QUAIS OS RISCOS DE SE TER UMA VIDA SEDENTÁRIA?

- Obesidade.
- Diminuição e perda da flexibilidade.
- Comprometimento de vários órgãos.
- Hipertensão arterial.
- Infarto do miocárdio.
- Diabetes Mellitus.





- Aumento do colesterol.
- Ansiedade, entre outros.

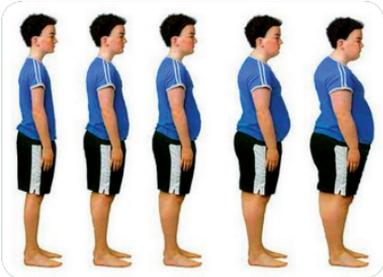
## **BENEFÍCIOS GERAIS PARA QUEM PRATICA ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE**

- Reduz os riscos do enfraquecimento dos ossos.
- Aumenta o metabolismo.
- Ajuda a controlar os níveis de colesterol.
- Ajuda a prevenir a hipertensão e a controlar a pressão arterial.
- Fortalece os músculos, ossos (prevenindo a osteoporose) e articulações e aumenta a flexibilidade.
- Melhora a postura.
- Combate a obesidade, auxilia no emagrecimento e na manutenção do peso ideal.
- Reduz o estresse, a indisposição e a ansiedade.
- Melhora a autoestima.
- Proporciona sensação de bem-estar.
- Melhora a sensibilidade à insulina em pacientes diabéticos.
- Ajuda a combater a insônia.
- Melhora o sistema imunológico.
- Melhora a função respiratória.
- Melhora função cardíaca, diminuindo o risco de morte por doenças do coração em 40%.



- Melhora a irrigação sanguínea.
- No caso de crianças, pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras.
- Diminui o colesterol total e aumenta o HDL-colesterol (o "colesterol bom").
- Na saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse.
- Exerce efeitos positivos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar.

## **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA**

- Combate o excesso de peso.
  - Melhora a auto-estima.
  - Diminui a depressão.
  - Melhora o desempenho escolar.
- 
- A ilustração mostra cinco adolescentes em perfil, vestindo uma camiseta azul e shorts pretos com uma faixa branca lateral. Eles representam um espectro de peso corporal, desde um indivíduo magro à esquerda até um indivíduo muito obeso à direita, demonstrando o impacto do excesso de peso na saúde e na aparência.
- Se o adolescente gozar de boa saúde física e mental, ele poderá realizar qualquer atividade física, à livre escolha, pois nesta faixa etária se tem mais força, boa disposição e o risco de doenças é muito reduzido.
  - Diminui o estresse e o cansaço.
  - Melhora a postura.
  - Melhora a aparência da pele.



## **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ**

- Melhora a capacidade respiratória, diminuindo a falta de ar.
- Diminui o inchaço das pernas e pés.
- Melhora a capacidade cardíaca, facilitando o trabalho de parto e a sua recuperação.
- Melhora a flexibilidade.
- Aumenta a força muscular.
- Diminui a pressão arterial.
- Diminui o colesterol alto.
- Diminui a dor nas costas.
- Combate o excesso de peso.





- As atividades físicas mais indicadas para a gravidez são: caminhada, hidroginástica, natação leve e alongamentos, pois são exercícios de baixo impacto, que não irão prejudicar o bebê em nada.
- Baixa os níveis de glicose no sangue.
- Aumenta a circulação sanguínea de modo benéfico para o bebê, que recebe mais oxigênio.
- O melhor horário para praticar a atividade física é pela manhã, pois assim o metabolismo fica mais acelerado e fica mais fácil emagrecer, além de dar mais disposição para enfrentar o dia a dia.
- Mas, para conseguir alcançar todos os benefícios da atividade física, é preciso praticar os exercícios com regularidade.



## **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**

- Melhora o equilíbrio, diminuindo o risco de quedas e, conseqüentemente, de ossos quebrados.
- Diminui a perda de massa óssea, tornando os ossos mais fortes.
- Diminui a pressão arterial.
- Melhora a digestão dos alimentos.
- Melhora o Diabetes por diminuir a resistência à insulina.
- Melhora o andar, devido ao fortalecimento dos músculos e aumento da flexibilidade.
- Diminui a depressão, devido à interação social e liberação das endorfinas.





- Melhora a auto-estima.
- Diminui as varizes e as doenças cardiovasculares.
- Melhora a capacidade de reflexos.
- Melhora a postura corporal.
- Melhora a respiração e a circulação sanguínea.
- Diminui o risco de infecções respiratórias.
- Aumenta a capacidade respiratória.
- Diminui o inchaço das pernas;
- Diminui a dor nas costas.

### **COM QUE FREQUÊNCIA DEVE-SE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?**

- Cerca de 150 minutos semanais de atividade física regular, leve ou moderada como: caminhada ao ar livre ou em esteira, musculação, hidroginástica, natação, artes marciais, yoga, ciclismo, voleibol, entre outros, sob supervisão de um profissional e não esquecendo de beber água durante e logo após a atividade.
- A recomendação para crianças e adolescentes é de 1 hora de atividade física por dia.
- Atividade Física é saúde: pratique!
- Consulte sempre seu médico antes de começar a praticar exercícios físicos.
- Procure sempre a orientação de um profissional de Educação Física.



## ALGUMAS DICAS DE EQUILÍBRIO

- 1** Você pode andar sem sair do lugar e, ao mesmo tempo, girar a cabeça para um lado e para o outro



- 2** Coloque uma cadeira a sua frente para apoiar suas mãos. Em seguida, dobre o joelho para cima 15 vezes



- 3** Desenhe uma linha reta sobre o chão e tente andar sobre ela colocando um pé em frente do outro



- 4** Você deve sentar em uma cadeira. Deixe suas pernas paralelas e tente se levantar da cadeira quantas vezes tolerar



**CUIDE-SE !**

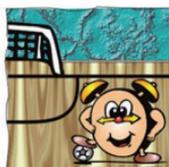
# ATIVIDADE FÍSICA



Faça no zoológico



Faça no quarto



Faça no parque



Faça na garagem



Faça no trabalho



Faça no passeio



Faça na vizinhança



Faça no jardim



Faça na escola



Faça na calçada



Faça no clube



Faça em casa

**VOCÊ PODE FAZER  
EM QUALQUER LUGAR**



SECRETARIA DE  
SAÚDE



SES - Secretaria de Estado de Saúde / RJ  
DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis  
Rua México, nº 128, 4º andar, sala 406, Centro, Rio de Janeiro, RJ  
CEP: 200.31-142 Tels.: (21) 2333.3879 / 2333.3853  
email: [dcnt@saude.rj.gov.br](mailto:dcnt@saude.rj.gov.br)