

Atividade Física



A atividade física faz parte da natureza humana, com dimensões biológica e cultural. A prática de atividades físicas pode beneficiar todas as pessoas (jovens e adultos), além da oportunidade para diversão, estar com amigos e manter-se saudável e em forma.

Nesta cartilha você encontrará informações que o ajudará a compreender a importância da adoção de um **estilo de vida ativo**, bem como dicas e orientações para planejar seu dia-a-dia de maneira a contemplar atividades, hábitos e atitudes voltadas para a manutenção e melhoria da sua saúde.

Conceitos Gerais

Vamos conhecer mais sobre atividade física!

Atividade física: inclui a prática de esportes, ginástica de academia, caminhar, jardinagem, pedalar, subir escadas, dançar, correr, passear com o cachorro, fazer compras a pé, outros exercícios e qualquer outra atividade física.

Considere também, como atividades físicas, **pedalar e caminhar para se deslocar de um lugar a outro**, bem como as **atividades recreativas mais ativas**.

Você sabe a diferença de atividade física e exercícios físicos?

► Atividade Física:

Defini-se como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. Considerando as atividades ocupacionais (trabalho), atividades da vida diária (vestir-se, banhar-se, comer, outros), o deslocamento (para o trabalho, para a escola, outros) e as atividades de lazer (exercícios físicos, esportes, dança, artes marciais, outros).



► Exercício Físico:

Define-se como uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da condição física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânica-funcional. Os exercícios físicos incluem atividades de intensidade moderadas ou vigorosas.

Intensidade da Atividade Física

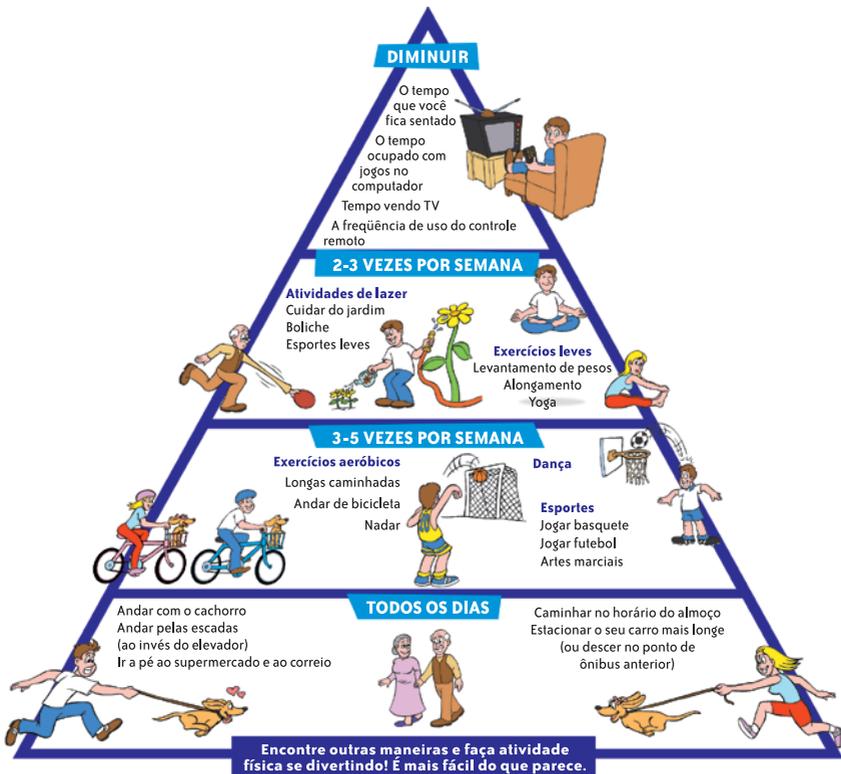
- ▶ **Atividades de intensidade moderadas:** semelhante a uma caminhada rápida. Essa intensidade fará você respirar mais rápido, poderá achar difícil falar, mas ainda deve ser capaz de manter uma conversa.
- ▶ **Atividades de intensidade vigorosa:** como um jogo de futebol.

Para ser fisicamente ativo você precisa:

Em pelo menos **cinco dias da semana**, fazer **30 minutos** ou mais de atividades físicas moderadas, de **forma contínua** ou em **duas sessões de 15 minutos**.

Ou

Fazer **três a cinco sessões semanais**, com pelo **menos 20 minutos** de duração, incluindo exercícios físicos de intensidade vigorosa.



Benefícios da Atividade Física

- ▶ Mais saúde e disposição para realizar as tarefas do dia-dia
- ▶ Aumento da resistência física e força muscular
- ▶ Aumento da eficiência do sistema imunológico
- ▶ Melhor qualidade do sono e maior grau de relaxamento
- ▶ Redução nos níveis de ansiedade e controle do estresse
- ▶ Aumento da auto-estima e auto-imagem
- ▶ Ajuda na preservação da massa óssea, na função dos músculos e das articulações
- ▶ Redução da gordura corporal e ajuda no controle do peso corporal
- ▶ Redução da pressão arterial em repouso
- ▶ Ajuda no controle do diabetes
- ▶ Diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o “colesterol bom”)
- ▶ Proporciona uma maneira fácil de compartilhar seus momentos com familiares ou amigos e fazer novas amizades
- ▶ Previne e reduz os efeitos de doenças como: doenças do coração, osteoporose, deficiências respiratórias, problemas circulatórios



Dicas e Sugestões



A maioria das pessoas é capaz de melhorar sua saúde e qualidade de vida. Veja como:

- ▶ **A prática de atividades físicas** pode ser facilmente introduzida na sua **rotina diária**. Para iniciar não é necessário estar em forma, ter roupas e equipamentos especiais, sair de casa ou dispor de muito tempo. Você só precisa querer começar.
- ▶ Acredite! Não precisa de muito tempo. A dose mínima de **atividades físicas é de apenas 30 minutos**. Se você não pode ou não consegue fazer tudo de uma só vez, acumule em duas sessões de pelo menos 15 minutos por dia.
- ▶ **Praticar atividades físicas** é uma ótima oportunidade para **encontrar pessoas e relaxar**. As atividades em grupo é uma boa opção para reencontrar amigos e fortalecer as suas relações interpessoais. Convide um amigo, vizinho, esposa ou esposo, filhos para uma atividade ativa.
- ▶ **Pratique atividades físicas junto à natureza** descubra as trilhas naturais e experimente os esportes praticados junto à natureza.
- ▶ **Exercícios de alongamentos** podem ser feitos a qualquer hora do dia e em qualquer dia da semana, no trabalho, em casa, no carro, etc. Alongue-se sempre que tiver oportunidade e também antes e após a prática de atividades físicas.

- ▶ **Use as escadas ao invés de elevadores.** Troque o jogo de cartas por uma partida de boliche, futebol e voleibol.



- ▶ Faça você mesmo serviços domésticos como: **capinar, cortar grama, lavar o carro e as calçadas.**
- ▶ **Esteja sempre hidratado**, bebendo água antes, durante e após a prática de atividades físicas. Lembre-se! Quanto mais intensa for a atividade, maior será a transpiração. O organismo perde água e sais minerais, necessitando a reposição de líquidos.



- ▶ **Inclua mais atividades físicas no seu lazer.** Comece nesta semana! Lembre-se: as atividades podem ser no lar, no deslocamento (caminhar ou pedalar) e principalmente na forma de exercícios físicos, esportes, danças ou artes marciais.

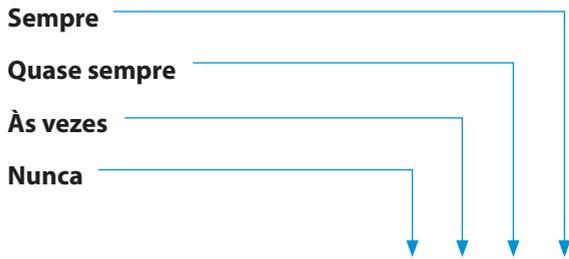
AVALIAÇÃO



Você tem uma estilo de vida ativo?

Incorpore atividades físicas a sua rotina e saiba o prazer que essas atividades podem acrescentar na sua vida.

1. Marque os pontos para cada item.
2. Ao final, some os pontos e confira as recomendações de acordo com o seu perfil.



Você ...

... caminha ou pedala como meio de transporte	0	1	2	3
... realiza atividades físicas moderadas no seu lazer (caminhar, pedalar, dançar)	0	1	2	3
... pratica exercícios físicos ou esportes	0	1	2	3
... participa do Programa de Ginástica na Empresa	0	1	2	3
... valoriza a prática regular de atividades físicas para a sua saúde	0	1	2	3
... faz exercícios de alongamento muscular	0	1	2	3

Total de Pontos →

Confira o seu perfil & recomendações (Atividade Física)



**0 a 6
pontos**

Você pode estar **CORRENDO** riscos. Está na hora de iniciar **PASSOS** firmes e seguros na **DIREÇÃO CERTA!**

Adotar um estilo de vida mais ativo pode lhe render bem-estar e disposição para controlar seu peso e prevenir algumas doenças (pressão alta, diabetes, colesterol). O mais interessante é que você não precisa de habilidade e equipamentos especiais para ser ativo. Você pode ser mais ativo em casa (tarefas Domésticas, dançando, brincando com filhos), no trabalho (ginástica laboral, ginástica de academia) ou nos seus momentos de lazer (caminhando, correndo, praticando esportes, artes marciais).

Conte com a parceria de amigos e familiares neste importante empreendimento para sua saúde!



**7 a 12
pontos**

Vamos lá, **FORÇA**, você parece disposto a **SALTAR AS BARREIRAS!**

Pense sobre quais obstáculos (tempo, dinheiro, falta de motivação) podem ser removidos para você conseguir mais pontos e saúde para sua vida. Lembre-se que não é preciso habilidade, equipamentos e roupas especiais para usufruir dos benefícios de uma vida ativa. Aproveite a energia positiva dos amigos e familiares e convide-os para buscar formas divertidas de ser mais ativo regularmente.



**13 a 18
pontos**

PARABÉNS, você está no **CAMINHO CERTO**, na trilha da saúde!!!

Se continuar neste pique, vai ter cada vez mais fôlego para curtir as diversas opções de **LAZER ATIVO**. Aproveite para ajudar seus amigos e familiares para entrar nesta opção saudável de vida. Vá em frente!

Observe os princípios do LAZER ATIVO:

Adote um estilo de vida ativo!
Em companhia de familiares e amigos,
em contato com a natureza.

Refletindo sobre seus hábitos e comportamentos

1. Pense em um comportamento que você tentou mudar?

2. Quanto tempo se passou entre:

A primeira vez que você se engajou no comportamento e...

A primeira vez que você reconheceu os riscos ou conseqüências negativas?

- < 1 mês
- 1 - 3 meses
- 4 - 6 meses
- 7 - 12 meses
- 1 - 2 anos
- 3 - 5 anos
- > 5 anos

3. Quanto tempo se passou entre:

A primeira vez que você reconheceu os riscos ou conseqüências negativas?

A primeira tentativa de mudar o comportamento?

- < 1 mês
- 1 - 3 meses
- 4 - 6 meses
- 7 - 12 meses
- 1 - 2 anos
- 3 - 5 anos
- > 5 anos

4. Você já experimentou algum sucesso em mudar seu comportamento?

5. Você já sentiu vontade de desistir ou aumento da “tentação” de repetir o antigo comportamento, depois de ter conseguido algum sucesso?

Lembre-se:

- ▶ Processos na mudança de hábitos requerem tempo
- ▶ O ritmo da mudança é variável, depende de cada um
- ▶ Informe-se e busque apoio nos processos de mudança
- ▶ Recaídas acontecem

Para Iniciar uma Prática de Atividade Física



Responda o Questionário de Prontidão para a Atividade Física (Q-PAF)*

1. Algum médico já disse que você tem problemas no coração e que só poderia fazer atividades físicas com orientação médica?
2. Você sente dores no peito quando pratica atividades físicas?
3. No último mês você teve dores no peito sem que tivesse fazendo atividade física?
4. Você perde o equilíbrio quando sente tonturas ou você alguma vez perdeu os sentidos (desmaiou)?
5. Você tem algum problema nas articulações ou nos ossos que poderia piorar se você praticar mais atividades físicas?
6. Você toma algum remédio para pressão alta ou problema cardíaco?
7. Existe qualquer outra razão pela qual você deveria evitar atividades físicas?

Se você respondeu **SIM** a uma ou mais questões, converse com seu médico antes de tornar-se mais ativo(a) fisicamente.

Se você respondeu **NÃO** a todas as questões, você pode considerar-se razoavelmente apto para praticar atividades físicas, iniciando com moderação e aumentando gradualmente o que você fizer – assim é mais seguro e mais fácil.

Não inicie agora um programa de atividade físicas se:

- ▶ Você não se sente bem, devido a uma doença temporária, como um resfriado ou febre. Espere até sentir-se melhor;
- ▶ Você está (ou acha que está) grávida – fale com o seu médico antes de iniciar atividades físicas mais intensas.

IMPORTANTE: Caso sua saúde se altere e você passe a responder algum SIM em qualquer das questões acima, consulte um profissional de saúde.

**Desenvolvido pelo Ministério da Saúde do Canadá. Disponível em Nahas, MV. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina: Midiograf, 2006*

Como iniciar uma atividade física se você está há muito tempo sem se exercitar:

- ▶ Primeiro, não é preciso nem recomendável sair por aí correndo! Não se deve tentar recuperar o tempo perdido de uma única vez.
- ▶ Inicialmente, experimente fazer caminhadas leves e curtas, alongamentos e outras atividades de sua preferência. Procure observar como você se sente.
- ▶ Se você estiver se sentindo bem e a caminhada inicial já se tornou muito leve, aumente gradualmente a duração e o ritmo.
- ▶ Experimente outras atividades físicas, estabeleça uma meta pessoal a alcançar de modo que você tenha o estímulo necessário para continuar fazendo atividades físicas para toda a vida.



Você quer tornar-se mais ativo e saudável?

A seguir você encontrará algumas informações que poderão auxiliar neste processo de mudança de comportamento:

Estabeleça um objetivo, mas seja específico.

R. _____

Descreva abaixo uma lista de problemas que dificultam o alcance do objetivo.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Descreva abaixo uma lista de soluções que facilitam o alcance do objetivo.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Avalie a sua lista de soluções de forma criteriosa.

Agora estabeleça objetivos de curto, médio e longo prazo de acordo com seu objetivo inicial.

	Objetivos Específicos	Prazo
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

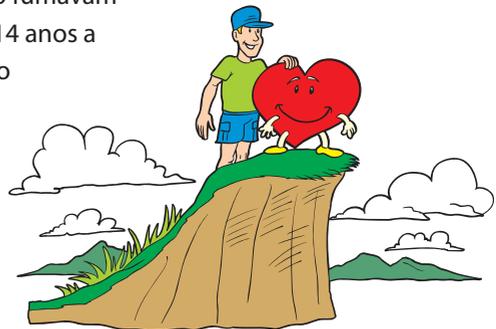
Analise constantemente se o seu plano vem funcionando. Revise-o se necessário.

Não esqueça! Registre o seu sucesso com a mudança.

Você Sabia?



- ▶ Um **estilo de vida ativo** está associado a maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para vida e sensação de bem estar, menos gastos com saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e mortalidade precoce.
- ▶ Na pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde – Sistema VIGITEL, a frequência de adultos que relataram praticar atividades físicas de lazer variou entre 10,5% em São Paulo e 21,5% no Distrito Federal. De modo geral, mais homens do que mulheres praticam atividade física no lazer (Ministério da Saúde, 2007).
- ▶ 2/3 das mortes provocadas por doenças que podem ser prevenidas estão relacionadas a três fatores: inatividade física, alimentação inadequada e tabagismo (OMS, 2002).
- ▶ O risco de contrair doença cardiovascular aumenta 1,5 vezes nas pessoas que não fazem atividade física mínima recomendada, no entanto, estima-se que 60% da população global não obedece à recomendação mínima de 30 minutos diários de atividade física de intensidade moderada (OMS, 2002).
- ▶ Cientistas ingleses avaliaram o estilo de vida de 20 mil britânicos com idades entre 45 e 79 anos, nos anos de 1993 e 2006 e descobriram que aquelas pessoas que se exercitavam periodicamente, comiam vegetais e frutas em abundância, não fumavam e consumiam pouco álcool viveram 14 anos a mais. Os que não seguiram esse estilo de vida mais saudável tiveram quatro vezes mais chances de morrer prematuramente, principalmente por problemas de coração e câncer (KHAW et al, 2008).



Para Saber Mais



- ▶ **Serviço Social da Indústria**
<http://www.sesi.org.br>
- ▶ **Serviço Social da Indústria (Santa Catarina)**
<http://www.sesisc.org.br>
- ▶ **Lazer Ativo**
<http://www.lazerativo.com.br>
- ▶ **Ministério da Saúde**
<http://www.saude.gov.br>
<http://bvsmms.saude.gov.br>
- ▶ **Organização Panamericana da Saúde**
<http://www.opas.org.br>
- ▶ **IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**
<http://www.ibge.gov.br>
- ▶ **Scientific electronic Library Online**
<http://www.scielo.br>
- ▶ **Biblioteca Virtual em Saúde**
<http://www.bireme.br>
- ▶ **Conselho Federal de Educação Física**
<http://www.confef.org.br>
- ▶ **Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina – CREF 03**
<http://www.crefsc.org.br>
- ▶ **Centro Esportivo virtual**
<http://www.cev.org.br>
- ▶ **Portal da Educação Física**
<http://www.educacaofisica.com.br>
- ▶ **Boletim Brasileiro de Educação Física**
<http://www.boletimef.org>
- ▶ **Saúde em Movimento**
<http://www.saudeemmovimento.com.br>
- ▶ **Fitness Brasil**
<http://fitnessbrasil.com.br>
- ▶ Livro: Nahas, V. M. **Atividade física, saúde, qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2006.