

Se você fica muito tempo parado, o sangue circula devagar e você perde a disposição para fazer as coisas do dia-a-dia. Apenas 30 minutos diários podem transformar sua vida! Basta aproveitar as atividades rotineiras e movimentar o corpo, praticando exercícios físicos.

É divertido e você não paga nada.

Escolha entre fazer as atividades durante 30 minutos seguidos ou divididos ao longo do dia. Com esse novo estilo de vida você vai ficar mais forte, saudável e produtivo. E vai viver muito mais.



DISQUE SAÚDE 0800 61 1997



Informações e Contatos

Coordenação de Promoção da Saúde
Esplanada dos Ministérios, bloco G, sala 411
Fones: (61) 226-1124/226-7744
Fax: (61) 223-9118
E-mail: promocaod@saude.gov.br

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



Para agitar não tem idade.



Veja o que você ganha agitando todos os dias

Benefícios físicos

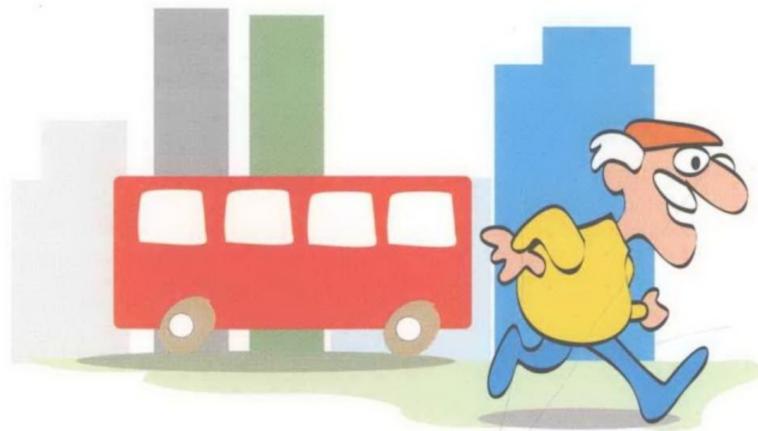
- Ajuda a controlar o peso do corpo
- Melhora a resistência física
- Melhora a força muscular
- Fortalece os ossos
- Ajuda a controlar a pressão arterial
- Ajuda a controlar o açúcar (glicose) no sangue

Benefícios psicológicos

- Aumenta a auto-estima
- Alivia o estresse
- Aumenta o bem-estar
- Estimula o convívio social

Você vai fazer novas amizades, dormir melhor, aumentar sua produtividade, promover uma imagem mais positiva perante a sociedade e, o mais importante, vai conseguir manter sua

INDEPENDÊNCIA E AUTONOMIA.



Como e onde agitar

- Use as escadas em vez do elevador
- Estacione o carro um pouco mais longe do destino
- Desça do trem, ônibus ou metrô uma ou duas estações antes
- Vá ao banco, à padaria, ao correio ou ao shopping andando
- Cuide você mesmo da sua casa e do jardim
- Se tiver carro, lave você mesmo
- Saia para dançar ou dance em casa, mesmo sozinho
- Saia da poltrona e mude manualmente os canais da TV
- Faça você mesmo as compras do supermercado ou da feira
- Procure realizar atividades em conjunto com os amigos, familiares ou centros de encontro. Assim, você terá mais prazer em ser ativo
- Não esqueça que atividades como natação, hidroginástica, yoga, tai-chi-chuan e exercícios de fortalecimento muscular são ótimos

Dicas de agito

- segredo do sucesso é encontrar atividades de que você goste, 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.
- importante é você se divertir e sentir prazer.

Só 30 minutos de atividades moderadas por dia. É tudo o que você precisa. Apenas 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.

As atividades moderadas são aquelas que aumentam um pouco os batimentos do coração e deixam você aquecido e respirando um pouco mais rápido que o normal, mas sem dificuldade.

Sem desculpas para não agitar

Falta de tempo

São só 30 minutos por dia, que você pode facilmente organizar. É só aproveitar melhor os horários e diminuir as atividades mais sedentárias. Você pode fazer de forma contínua ou acumulada (15+15 ou 10+10+10).

Equipamento e habilidade

Você não precisa de nenhum equipamento, habilidade ou conhecimento específico para ser mais ativo. Basta caminhar, dançar, passear com seus familiares, amigos ou com o cachorro, cuidar do jardim, subir escadas ou lavar o carro e a bicicleta.



Para começar a agitar, não esqueça:

- Você não precisa estar em forma para começar
- Você não precisa sair de casa para ser ativo
- Você não precisa 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. Leia alguma coisa sobre os benefícios da atividade física
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 me sentir melhor.”
 - “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 no tempo livre e tente conseguir uma boa companhia para ir junto
6. Mostre seu programa a alguém e peça que ele cobre de você



Agite 30 minutos todos os dias