

Enquanto você agita o corpo, acalma a mente, aumenta a disposição e faz novos amigos. Além de ficar mais atraente, é claro. Sabia que apenas 30 minutos diários podem transformar sua vida para melhor? Basta aproveitar as atividades rotineiras para se movimentar, 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 e saudável. E vai viver muito melhor. Sempre agitando.



Agita Brasil

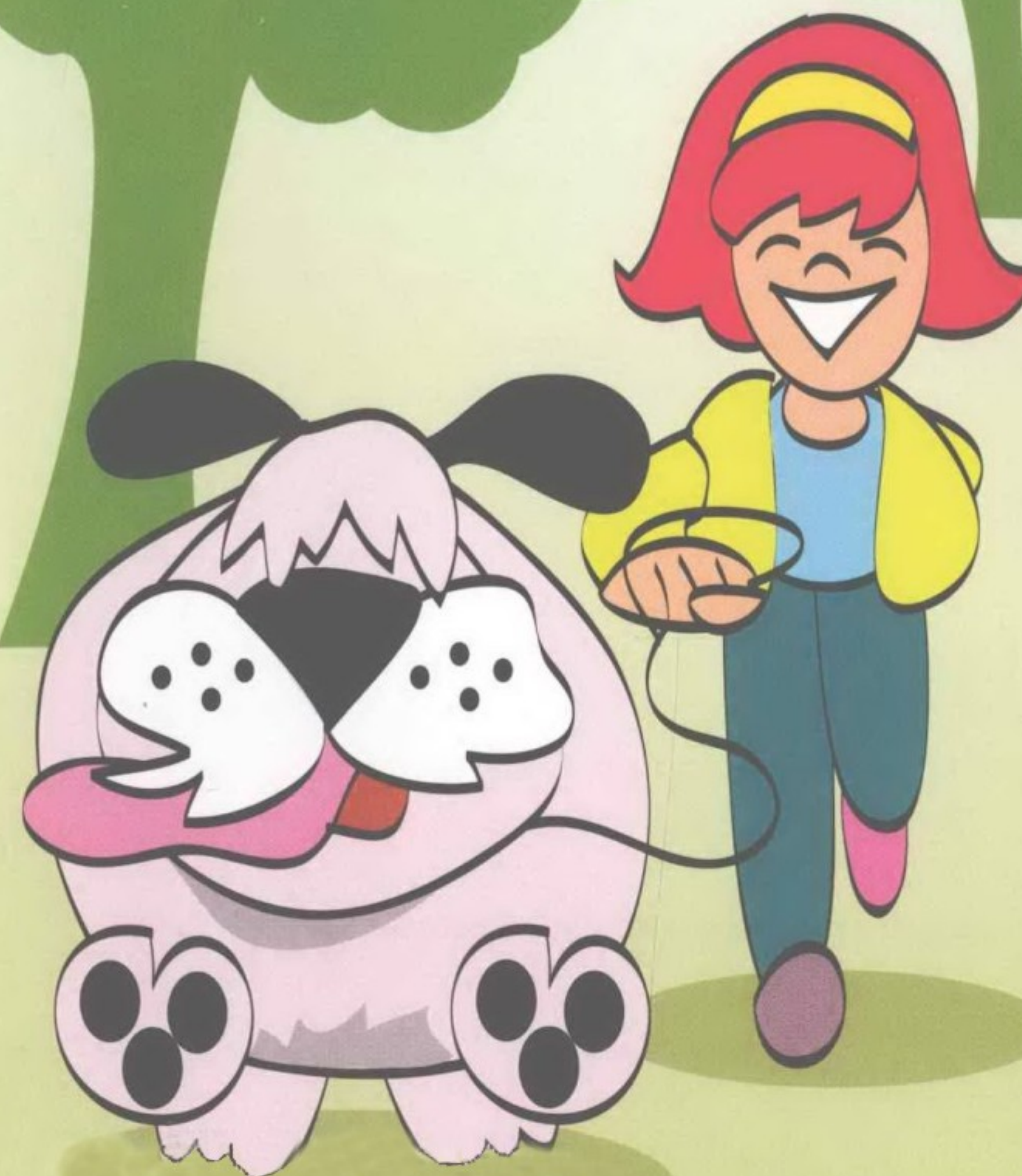


DISQUE SAÚDE 0800 61 1997



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.



Você tem tudo para agitar.



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
- Aumenta a resistência contra doenças

Benefícios psicológicos

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

Benefícios na fase escolar

- Aumenta a frequência às aulas
- Aumenta o desempenho acadêmico e vocacional
- Melhora a relação com os pais
- Aumenta a responsabilidade e a auto-estima



Como e onde agitar

- Junte-se a um time do prédio, do bairro, do clube ou da escola para praticar seu esporte favorito. Essa é uma ótima forma de fazer novos amigos, assim como melhorar seu condicionamento. E se você não gosta de esportes em grupo, escolha uma atividade individual, como andar de bicicleta, patinar ou simplesmente correr
- Não se esqueça de dançar: uma boa noite de dança (mesmo em casa) gasta tanta energia quanto uma sessão de exercícios
- Suba quantas vezes puder as escadas de sua escola, de sua faculdade ou do seu prédio. Lembre-se: descer três lances de escada equivale a subir um
- Colabore com sua família indo ao jornaleiro, à padaria ou ao mercado, a pé ou de bicicleta
- Aproveite para manter a conversa em dia com seus amigos, enquanto caminha
- Ajude seus pais a lavar o carro, passeie com o cachorro, empurre o carrinho do supermercado
- Se você está começando a faculdade ou o trabalho, procure um centro de lazer próximo. Junte-se a outras pessoas para ir ao clube, academia ou centro esportivo para fazer exercícios
- Saia da poltrona e mude manualmente os canais da TV
- Planeje com seus pais uma agenda de como incluir atividades no seu dia-a-dia
- Não se esqueça de diminuir o tempo em que você passa em frente à televisão, videogame, computador e internet. Aproveite para fazer alguma atividade que lhe dê prazer, com alguém que você goste, por pelo menos 30 minutos por dia



Dicas de agito

O 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. O 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

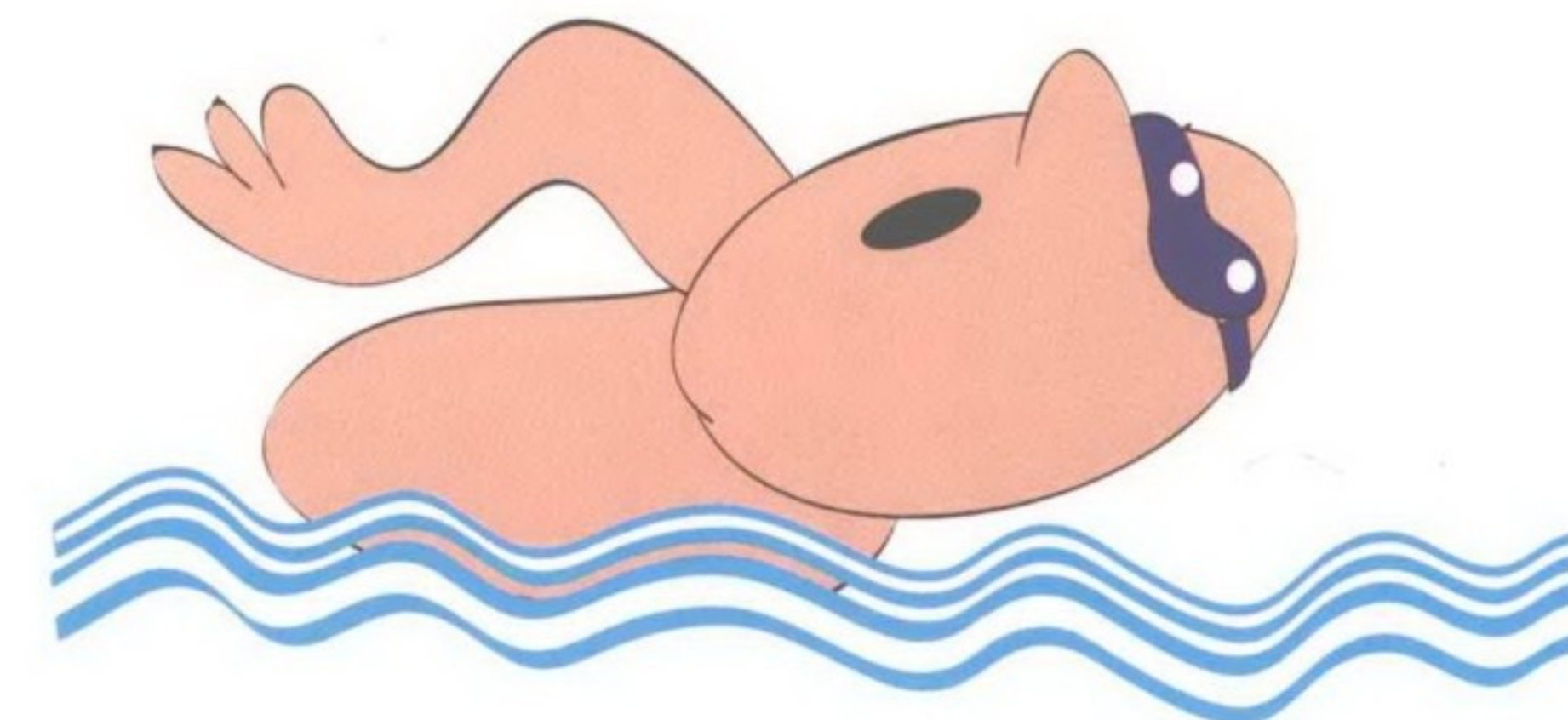
Você não precisa de nenhum equipamento, habilidade ou conhecimento específico para ser mais ativo. Basta caminhar, dançar, passear com seus familiares, amigos ou com o cachorro, cuidar do jardim, subir e descer escadas ou lavar o carro e a bicicleta.

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