



# Ação e Movimento

O que é atividade física ?

Atividade física é importante ?

Quais são os níveis de atividade física ?

Quais os benefícios da atividade física ?

Que atividades posso fazer?

Que atividades posso fazer em casa ?

Que atividades posso fazer no trabalho?



**FALE COM A CNT**  
0800 782891  
www.cnt.org.br

**DISQUE SAÚDE**  
0800 61 1997  
www.saude.gov.br



Campanha de Prevenção de Acidentes nas Estradas



**Ação e Movimento**

Ação e Movimento

## O que é atividade física ?

É qualquer movimento que nosso corpo faz e gasta energia. Todo movimento que fazemos de modo contínuo é um tipo de atividade física.

## Atividade física é importante ?

Sim. Quem faz mais atividade física tem menor risco de sofrer doenças do coração, de hipertensão e até de câncer. Além disso, a obesidade diminui, a pessoa fica mais forte, mais alegre e mais bem-disposta.

## Quais são os níveis de atividade física ?

- ⇒ Sedentário (quem não faz atividade física).
- ⇒ Irregularmente Ativo (quem faz pouco).
- ⇒ Regularmente Ativo (quem faz com frequência).
- ⇒ Muito Ativo (quem está sempre fazendo).



## Quais os benefícios da atividade física ?

### Biológicos

- ⇒ Diminui a pressão arterial
- ⇒ Há controle do peso corporal
- ⇒ Melhora a resistência física
- ⇒ Aumenta a densidade óssea
- ⇒ Melhora a força muscular

### Psicológicos

- ⇒ Aumenta a auto-estima
- ⇒ Diminui a depressão
- ⇒ Reduz o isolamento social
- ⇒ Aumenta o bem-estar
- ⇒ Alivia o stress

### Na fase escolar

- ⇒ Aumenta a frequência às aulas
- ⇒ Aumenta a responsabilidade
- ⇒ Reduz os distúrbios de comportamento
- ⇒ Diminui o uso de drogas
- ⇒ Melhora a relação com os pais

## Que atividades posso fazer?

- ⇒ Esporte (vôlei, basquete)
- ⇒ Natação e/ou hidroginástica
- ⇒ Dança rápida
- ⇒ Pedalar e pular corda
- ⇒ Correr e caminhar

## Que atividades posso fazer em casa ?

- ⇒ Limpar ou lavar o carro
- ⇒ Lavar o chão, as janelas
- ⇒ Cuidar do jardim e das plantas
- ⇒ Levar o cachorro para passear
- ⇒ Empurrar o carrinho do bebê
- ⇒ Ir a pé ao banco, à padaria, ao jornaleiro



## Que atividades posso fazer no trabalho?

- ⇒ Subir escadas
- ⇒ Ir almoçar a pé
- ⇒ Descer do ônibus um ponto antes
- ⇒ Ir de bicicleta
- ⇒ Fazer alongamento

## A importância do alongamento:

Antes e depois da realização do exercício é fundamental o alongamento. Assim, o corpo se prepara para as tensões sofridas, prevenindo possíveis lesões.



**Faça seu controle de peso**

**Evite comer gorduras**

**Não consuma álcool**

**Não consuma fumo e drogas**

**Pratique exercícios físicos**