

Pequenos passos que fazem a diferença:

- Use as escadas e não o elevador;
- Combine caminhadas com a família ou amigos: é mais divertido, seguro e aumenta o convívio
- Leve o seu cão a passear
- Participe em todas as tarefas domésticas (limpar a casa, despejar o lixo, jardinagem, lavar o carro)
- Estacione o carro um pouco mais longe dos locais que costuma frequentar
- Se utiliza transportes públicos, saia na paragem anterior
- Sempre que possível, vá a pé ou de bicicleta
- Reduza o tempo que passa a ver televisão ou no computador



Subárea	Gestão da Saúde
Dimensão	Saúde do Adulto

Mantenha-se ativo todos os dias!

USF ALPHA

ACeS Baixo Vouga

Telefone: [256590060](tel:256590060) (Válega)

Telefone: [256890406](tel:256890406) (São Vicente Pereira de Jusã)

Email: usf.alpha@arscentro.min-saude.pt

Site: WWW.USFALPHA.com

Bibliografia: A actividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar, DGS, 2007

Elaborado por	Diana Silva		
Aprovado em	CG de 27.09.2019		
Versão	1	Ano de revisão	2021



Atividade Física



Atividade Física—o que é?

É um conjunto de movimentos corporais que levam a gasto de energia e revitalizam músculos, articulações e aumentam a sensação de prazer pela libertação de endorfinas.

Além de prevenir doenças, promove a saúde física e mental em todas as idades.

A prática regular de exercício físico pode aumentar a esperança média de vida em 3 a 5 anos.



Quais os benefícios?

- ◆ Reduz o risco de doenças cérebro-cardiovasculares (enfartes, AVC's)
- ◆ Previne e melhora o controlo da Hipertensão e Diabetes
- ◆ Reduz o risco de sofrer de ansiedade, depressão e cancro
- ◆ Ajuda a controlar o peso e diminui o risco de obesidade
- ◆ Mantém saudáveis os ossos, articulações e músculos, prevenindo a osteoporose
- ◆ Melhora a capacidade cardíaca e pulmonar, reduzindo a fadiga e o cansaço
- ◆ Melhora a qualidade do sono

Como fazer?

Acumule, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada (ex. marcha rápida) ou vigorosa (ex. corrida).

Existem várias formas de os atingir: 3 sessões de 50 minutos OU 5 sessões de 30 minutos OU sessões de 20-25 minutos todos os dias.

Caso não consiga atingir 150 minutos por semana, lembre-se que pouco é melhor do que nada! Mesmo períodos tão curtos como 10 minutos trazem benefícios para a saúde. Aproveite-os para aumentar a sua atividade física.

Acrescente outros tipos de atividade física, para além da anterior:

- ⇒ Exercícios de fortalecimento muscular, pelo menos, 2 vezes por semana;
- ⇒ Exercícios que estimulem a agilidade, a coordenação e o equilíbrio;
- ⇒ Exercícios de flexibilidade (alongamentos) no final de todas as sessões de exercício.

Aumente gradualmente a duração e a intensidade da atividade física.



Passa das ideias à ação!

1. IDENTIFIQUE O QUE GOSTARIA DE EXPERIMENTAR

Escolha uma atividade que se adequa às suas rotinas diárias, aos seus gostos e que não exija muito esforço de conciliação com outros afazeres para que se torne facilmente num hábito. Caminhar, por exemplo, é uma atividade simples e segura de realizar. Contudo, pode preferir andar de bicicleta, nadar, dançar, aulas de fitness, ioga, futebol ou outro desporto... As possibilidades são inúmeras e experimentar pode ser um primeiro passo.

2. DECIDA QUANDO E EM QUE DIAS VAI COMEÇAR A FAZER ATIVIDADE FÍSICA DE FORMA REGULAR

Escolha uma data para começar e dia(s) que não cause(m) grandes dificuldades de conciliação com outras atividades. Assinale num local que o ajude a lembrar (por ex., agenda, telefone, porta do frigorífico). Partilhe planos com as pessoas que lhe são próximas - dessa forma, elas serão também aliadas da sua decisão e esse compromisso fica fortalecido.

3. TRACE OBJETIVOS E UM PLANO DE AÇÃO

Decida antecipadamente o que quer fazer, onde, com quem durante quanto tempo e procure uma alternativa caso não seja possível cumprir o planeado (por exemplo, dançar dentro de casa se estiver a chover e não puder ir caminhar).

- * Procure companhia, vai ajudá-lo a sentir-se motivado!
- * Monitorize a sua atividade com uma aplicação (registre num papel ou use uma app do telemóvel) - vai sentir-se orgulhoso dos seus progressos!