

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



Brasília – DF
2021

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Promoção da Saúde

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



2021 Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: bvsms.saude.gov.br

Tiragem: 1ª edição – 2021 – versão eletrônica

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção Primária à Saúde

Departamento de Promoção da Saúde

Coordenação-Geral de Promoção da Atividade Física e Ações Intersetoriais

Esplanada dos Ministérios, bloco G,

Edifício Anexo, ala B, 4º andar

CEP: 70058-900 – Brasília/DF

Site: <http://aps.saude.gov.br>

Organização:

Universidade Federal de Pelotas (UFPEL)

Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS)

Supervisão-Geral:

Juliana Rezende Melo da Silva

Raphael Câmara Medeiros Parente

Fabiana Vieira Santos Azevedo

Coordenação técnica:

Alex Antonio Florindo

Christianne de Faria Coelho Ravagnani

Daniel Umpierre de Moraes

Douglas Roque Andrade

Katia de Pinho Campos

Leandro Martin Totaro Garcia

Lorena Lima Magalhães

Luisete Moraes Bandeira

Maria Cecília Marinho Tenório

Paula Fabricio Sandreschi

Pedro Rodrigues Curi Hallal

Roseanne Gomes Autran

Sofia Wolker Manta

Elaboração de texto:

Coordenadores dos grupos de trabalho:

Edilson Serpeloni Cyrino

Fernando Carlos Vinholes Siqueira

Grégore Iven Mielke

Kelly Samara da Silva

Mauro Virgílio Gomes de Barros

Raphael Mendes Ritti Dias

Samuel de Carvalho Dumith

Tânia Rosane Bertoldo Benedetti

Componentes dos grupos de trabalho:

Alcides Prazeres Filho

Alexsandra da Silva Bandeira

Anastácio Neco de Souza Filho

Antonio Henrique Germano Soares

Atila Alexandre Trapé

Breno Quintella Farah

Camila Bosquiere Papini

Camila Tomicki

Carla Meneses Hardman

Cezar Grontowski Ribeiro

Cintia Ehlers Botton

Clarice Maria de Lucena Martins

Daniel da Rocha Queiroz

Daniel Rogério Petreça

Daniela Lopes dos Santos

Diego Giuliano Destro Christofaro

Diego Orcioli-Silva

Edina Maria de Camargo

Emmanuelly Correia de Lemos

Ewertton de Souza Bezerra

Fabio Fortunato Brasil de Carvalho

Fabricio Cesar de Paula Ravagnani

Felipe Vogt Cureau

Fernando Lopes e Silva-Júnior

Gerfeson Mendonça

Giovana Zarpellon Mazo

Grasiely Faccin Borges

Inês Amanda Streit

Jeffer Eidi Sasaki

Jailson Meneguci

José Cazuza de Farias Júnior

Júlio Brugnara Mello

Larissa Rosa da Silva

Leandro dos Santos

Leony Morgana Galliano

Lucélia Justino Borges

Marcos Gonçalves Maciel

Maria Angélica Binotto

Marília de Almeida Correia

Marina Christofolletti dos Santos

Michael Pereira da Silva

Paulo Henrique de Araújo Guerra

Paulo Sergio Chagas Gomes

Priscila Cristina dos Santos

Rafael Miranda Tassitano

Rildo de Souza Wanderley Junior

Stephanie Santana Pinto

Thayná Alves Bezerra

Thiago Silva Piola

Thiago Sousa Matias

Valter Cordeiro Barbosa Filho

Victor José Machado de Oliveira

Virgílio Viana Ramires

Wendell Arthur Lopes

Revisão técnica geral:

Pedro Rodrigues Curi Hallal

Colaboração:

Dalila Tusset

Gaia Salvador Claumann

Juliana Michelotti Fleck

Laurent Philippe Prates Reymond

Tainá Silva Costa

Justino Pereira Bastos

Walter Jander de Andrade

Coordenação editorial:

Júlio César de Carvalho e Silva

Projeto gráfico e diagramação:

Rodrigo Mesquita

Normalização:

Daniela Ferreira Barros da Silva – Editora MS/CGDI

Delano de Aquino Silva – Editora MS/CGDI

Emendas de diagramação:

Marcos Melquiades – Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde.

Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde.

– Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

54 p.: il.

Modo de acesso: World Wide Web: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf

ISBN978-85-334-2885-0

1. Atividade física. 2. Promoção da Saúde. 3. Atenção à saúde. I. Título.

CDU 616.39

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2020/0258

Título para indexação:

Physical Activity Guidelines for the Brazilian Population

SUMÁRIO

	APRESENTAÇÃO	5
	CAPÍTULO 1 - ENTENDENDO A ATIVIDADE FÍSICA	7
	CAPÍTULO 2 - ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS ATÉ 5 ANOS	11
	CAPÍTULO 3 - ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS DE 6 A 17 ANOS	16
	CAPÍTULO 4 - ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS	23
	CAPÍTULO 5 - ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS	28
	CAPÍTULO 6 - EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	34
	CAPÍTULO 7 - ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES E MULHERES NO PÓS-PARTO	38
	CAPÍTULO 8 - ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	44

APRESENTAÇÃO

A atividade física é importante para o pleno desenvolvimento humano e deve ser praticada em todas as fases da vida e em diversos momentos, como ao se deslocar de um lugar para outro, durante o trabalho ou estudo, ao realizar tarefas domésticas ou durante o tempo livre. Os exercícios físicos também são exemplos de atividades físicas, mas se diferenciam por serem atividades planejadas, estruturadas e repetitivas com o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado, além de serem prescritos por profissionais de educação física. Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico!

Quanto mais cedo a atividade física é incentivada e se torna um hábito na sua vida, maiores os benefícios para sua saúde. Sendo que alguns desses benefícios são: o controle do peso; a diminuição da chance de desenvolvimento de alguns tipos de cânceres; a diminuição da chance de desenvolvimento de doenças crônicas, como a diabetes (alto nível de açúcar no sangue), pressão alta e doenças do coração; a melhora da disposição; e a promoção da interação social.

Nos últimos anos, ocorreram diversos avanços quanto ao incentivo e à prática de atividade física no Brasil. Porém, nosso país ainda possui grande parte de sua população inativa fisicamente. Ou seja, ainda possui muitas pessoas que não alcançam as recomendações de atividade física que são detalhadas neste documento.

O setor saúde tem um importante papel na promoção da atividade física, mas é essencial o envolvimento das outras áreas para a mudança do atual cenário brasileiro. Por isso, este documento procura subsidiar também os profissionais e gestores do Sistema Único de Saúde e dos demais setores relacionados com a promoção da atividade física, convergindo esforços intersetoriais para o aumento dos níveis de atividade física dos brasileiros.

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira traz as primeiras recomendações e informações do Ministério da Saúde sobre atividade física para que a população tenha uma vida ativa, promovendo a saúde e a melhoria da qualidade de vida.

Neste Guia, a atividade física é abordada em todos os ciclos de vida – crianças, adolescentes, adultos e idosos, – em algumas condições – gestantes e pessoas com deficiência –, além do destaque para a Educação Física Escolar. Também são esclarecidos alguns conceitos importantes como o de atividade física e de seus domínios, o de exercício físico e o de comportamento sedentário.

Este documento é direcionado à população brasileira com o foco na promoção da saúde por meio da atividade física. Para conhecer as recomendações de atividade física, é preciso ler o Capítulo 1 – Entendendo a Atividade Física e o Capítulo para o seu ciclo de vida ou condição.

Durante sua construção, revisou-se a literatura científica e ocorreram diversos momentos de conversa com os setores relacionados, especialistas e a população, além de consulta pública, originando essa versão oficial que reforça o compromisso do Ministério da Saúde com a promoção da atividade física e com a melhoria das condições de saúde do povo brasileiro.

Ministério da Saúde



ENTENDENDO A ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física é importante para as nossas vidas. Ela deve ser realizada por todas as pessoas e em todas as idades. Mas o que é atividade física?

Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

São exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, entre outros.

A atividade física faz parte do dia a dia e traz diversos benefícios, como o controle do peso e a melhora da qualidade de vida, do humor, da disposição, da interação com as outras pessoas e com o ambiente.

Você pode fazer atividade física em quatro domínios da sua vida: no seu *tempo livre*; quando você se *desloca*; nas atividades do *trabalho* ou dos *estudos*; e nas *tarefas domésticas*.

A **atividade física no tempo livre** é feita no seu tempo disponível ou no lazer, baseada em preferências e oportunidades. Você pode caminhar, correr, empinar pipa, dançar, nadar, fazer trilha, pedalar, surfar, pular corda, jogar futebol, vôlei, basquete, bocha, tênis, peteca, taco/bete, frescobol, praticar ginástica, musculação, hidrogenástica, artes marciais, capoeira, yoga, ou participar de brincadeiras e jogos, como esconde-esconde, pega-pega, saltar elástico, queimada/baleado/carimba/caçador, entre outras.

A **atividade física no deslocamento** é feita como forma de deslocamento ativo para ir de um lugar a outro. Você pode caminhar, manejar a cadeira de rodas, pedalar, remar, patinar, andar a cavalo, de skate ou de patinete (sem motor), entre outras.

A **atividade física no trabalho ou estudo** é feita no trabalho e em atividades educacionais, para desempenhar suas funções laborais ou de estudo. Você pode plantar, capinar, colher, caminhar, correr, pedalar, limpar, varrer, lavar, ordenhar, carregar objetos, participar das aulas de educação física, brincar no recreio ou intervalo entre as aulas e, também, antes ou depois das aulas, entre outras.



A **atividade física nas tarefas domésticas** é feita para o cuidado do lar e da família. Você pode cuidar das plantas, cortar a grama, fazer compras, dar banho na criança, no idoso, na pessoa que requer cuidados ou no animal de estimação, varrer, esfregar ou lavar, entre outras.

Tenha em mente que fazer qualquer atividade física, no tempo e lugar em que for possível, é melhor que não fazer nada. Praticar atividade física, é importante para a sua vida. Mesmo ao praticar um pouco de atividade física, você pode obter benefícios para a sua saúde.

○ VOCÊ SABIA QUE AS ATIVIDADES FÍSICAS PODEM SER FEITAS EM DIFERENTES INTENSIDADES?

A intensidade é o grau do esforço físico necessário para fazer uma atividade física. Normalmente, quanto maior a intensidade, maior é o aumento dos batimentos do coração, da respiração, do gasto de energia e da percepção de esforço.

Para saber qual a intensidade da atividade física que você está praticando, preste atenção em como você se sente. A intensidade pode ser:

Leve: exige mínimo esforço físico e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é de 1 a 4. Você vai conseguir respirar tranquilamente e conversar normalmente enquanto se movimenta ou até mesmo cantar uma música.

Moderada: exige mais esforço físico, faz você respirar mais rápido que o normal e aumenta moderadamente os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 5 e 6. Você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar.

Vigorosa: exige um grande esforço físico, faz você respirar muito mais rápido que o normal e aumenta muito os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 7 e 8. Você não vai conseguir nem conversar enquanto se movimenta.



○ IMPORTANTE! VOCÊ SABIA QUE EXISTE UMA DIFERENÇA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO?

Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico. Ou seja, o **exercício físico** é um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado.

○ ENTENDA O QUE SÃO AS CAPACIDADES FÍSICAS E COMO ELAS SE RELACIONAM COM SUA SAÚDE.

As capacidades físicas ajudam você a controlar o seu peso, manter os seus músculos fortes, seu coração saudável, melhorar suas atividades do dia a dia e prevenir doenças. São elas:

- **APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA:** é a capacidade que ajuda você a se deslocar ou fazer as atividades do seu dia a dia sem ficar cansado.
- **FORÇA:** é a capacidade que ajuda você a carregar as sacolas do supermercado ou algum objeto.
- **FLEXIBILIDADE:** é a capacidade que ajuda você a se vestir ou agachar para pegar algum objeto no chão sem dificuldades.
- **EQUILÍBRIO:** é a capacidade que ajuda você a manter a sua postura e sustentar o seu corpo.

○ E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, VOCÊ SABE O QUE É?

Comportamento sedentário envolve atividades realizadas quando você está acordado sentado, reclinado ou deitado e gastando pouca energia. Por exemplo, quando você está em uma dessas posições para usar celular, computador, tablet, videogame e assistir à televisão ou à aula, realizar trabalhos manuais, jogar cartas ou jogos de mesa, dentro do carro, ônibus ou metrô.

Evite ficar em comportamento sedentário. Sempre que possível, reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular, computador, tablet ou videogame. Por exemplo, a cada uma hora, movimente-se por pelo menos 5 minutos e aproveite para mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo. São pequenas atitudes que podem ajudar a diminuir o seu comportamento sedentário e melhorar sua qualidade de vida.

COM QUEM VOCÊ PODE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

Você pode praticar atividade física sozinho ou com companhia, faça como preferir. A maioria dos esportes e jogos é feita com companhia! Aproveite para chamar os amigos, familiares, vizinhos ou seus colegas de trabalho!

Os momentos da família reunida também podem ser uma oportunidade para fazer atividade física, como praticar esportes, passear com o animal de estimação, passear de bicicleta e fazer atividades na natureza. Ou nas tarefas domésticas, tendo a ajuda uns dos outros, seja lavando a louça, retirando o lixo, contribuindo com a limpeza ou cozinhando.

Os colegas de trabalho também podem ser uma boa companhia para aumentar a atividade física no deslocamento ativo, no próprio trabalho ou no tempo livre. Uma caminhada é sempre bem-vinda para ser ativo no seu dia.

Ser fisicamente ativo é seguro, mas, em raros casos, precisamos ficar atentos! Fique atento a alguns sinais e sintomas: se sentir náuseas, dores, tonturas, suor excessivo ou outros desconfortos, pare a atividade física. Procure um profissional de saúde para verificar se está tudo bem. Respeite seus limites!

É importante que você lembre que a prática de atividade física não depende somente de uma decisão pessoal. Existem diversos fatores individuais, coletivos, ambientais, culturais, econômicos e políticos que facilitam ou dificultam que você tenha uma vida mais ativa. Você já refletiu sobre como esses fatores afetam você e sua comunidade?

Converse com as pessoas sobre esses pontos e procure os representantes da prefeitura e do governo do estado – como vereadores, deputados, responsáveis pelas secretarias municipais ou estaduais de saúde, de esporte, lazer, entre outros – para saber como a comunidade pode tornar sua localidade mais favorável para a prática de atividade física.

Neste Guia, você encontrará várias dicas para incluir a atividade física no seu dia a dia, tornando sua vida mais saudável.

ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS DE ATÉ 5 ANOS

Neste capítulo você encontrará informações sobre atividade física para crianças, desde o nascimento até os cinco anos de vida. Você aprenderá formas de tornar o dia a dia das crianças fisicamente ativo, alegre e cheio de experiências! Mas é importante destacar que, antes de começar este capítulo, você deve ler o [Capítulo 1 - Entendendo a Atividade Física](#).

Se a criança já está na escola, as informações sobre educação física escolar estão no [Capítulo 6](#). Se você é responsável por uma criança com deficiência, pode encontrar informações mais específicas no [Capítulo 8](#).

POR QUE AS CRIANÇAS DEVEM FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

A atividade física é importante para todas as crianças, inclusive para os bebês.

O crescimento e o desenvolvimento saudáveis são os principais benefícios da atividade física na infância, mas a atividade física também:

- Auxilia no controle do peso adequado e na diminuição do risco de obesidade;
- Melhora a qualidade do sono;
- Auxilia na coordenação motora;
- Melhora as funções cognitivas e a prontidão para o aprendizado;
- Ajuda na integração e no desenvolvimento de habilidades psicológicas e sociais;
- Contribui para o crescimento saudável de músculos e ossos;
- Melhora a saúde do coração e a condição física.

Além disso, crianças que são fisicamente ativas tendem a manter a prática de atividade física ao longo da vida.



QUANTO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA AS CRIANÇAS DEVEM FAZER?



Crianças de até 1 ano: pelo menos 30 minutos por dia de barriga para baixo (posição de bruços), podendo ser distribuídos ao longo do dia;

Crianças de 1 a 2 anos: pelo menos 3 horas por dia de atividades físicas de qualquer intensidade, podendo ser distribuídas ao longo do dia;

Crianças de 3 a 5 anos: pelo menos 3 horas por dia de atividades físicas de qualquer intensidade, sendo, no mínimo, 1 hora de intensidade moderada a vigorosa que pode ser acumulada ao longo do dia.

Quanto mais atividade física, melhor para a saúde!

○ QUE ATIVIDADES FÍSICAS AS CRIANÇAS PODEM PRATICAR?

Para as crianças, a atividade física é feita principalmente em jogos e brincadeiras ou em atividades mais estruturadas, como a participação em escolinhas de esportes e em aulas de educação física.

Essas atividades físicas devem ser alegres, seguras, supervisionadas pelos pais ou responsáveis e professores e adequadas à idade da criança. Esses cuidados, além de trazerem maior satisfação para a criança, previnem os acidentes.

○ SÃO EXEMPLOS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA BEBÊS E CRIANÇAS:

Crianças de até 1 ano: brincadeiras e jogos que envolvam atividades que deixem a criança de barriga para baixo (de bruços) ou sentada movimentando braços e pernas e que estimulem a criança a alcançar, segurar, puxar, empurrar, engatinhar, rastejar, rolar, equilibrar-se com ou sem apoio, sentar e levantar, entre outras;

Crianças de 1 a 2 anos: brincadeiras e jogos que envolvam atividades como equilibrar nos dois pés, equilibrar num pé só, girar, rastejar, andar, correr, saltitar, escalar, pular, arremessar, lançar, quicar e segurar, entre outras;



Crianças de 3 a 5 anos: brincadeiras e jogos que envolvam atividades como caminhar, correr, girar, chutar, arremessar, saltar e atravessar ou escalar objetos, entre outras. Nessa idade, a atividade física também pode ser realizada na aula de educação física escolar, natação,

ginástica, lutas, danças e esportes. Ainda, por meio do deslocamento ativo, como a pé ou de bicicleta, sempre acompanhado dos pais ou responsáveis.



É importante que as crianças sejam fisicamente ativas em vários momentos do dia, vivenciando diferentes experiências de movimento apropriadas à sua fase de desenvolvimento e conforme suas capacidades.

Importante! Os acidentes em piscinas, lagos e no mar são comuns, por isso, é aconselhável que a criança aprenda a nadar, flutuar, mergulhar e se adaptar ao meio aquático. Além disso, as atividades físicas em meio líquido podem ser muito divertidas e oferecer às crianças muitas oportunidades de aprendizagem e diversão.

ORIENTAÇÕES PARA AS CRIANÇAS PRATICAREM ATIVIDADE FÍSICA

As crianças precisam ser fisicamente ativas e ter envolvimento em jogos e brincadeiras em vários momentos do dia e em todos os dias da semana. Elas podem ser fisicamente ativas dentro de casa, participando de atividades com seus familiares, principalmente quando não for possível fazer atividades ao ar livre.

Ir de casa para a escola ou creche caminhando ou pedalando, junto com os pais e responsáveis ou com um cuidador, pode ser uma boa forma de incluir movimento na vida da criança.

O apoio dos pais e responsáveis ou dos cuidadores é fundamental para que as crianças participem de jogos, brincadeiras e outros tipos de atividade física que estimulem a responsabilidade e a autonomia. Você deve lembrar que não é preciso dispor de recursos ou instalações especiais para que seja possível incentivar o envolvimento delas em algum tipo de atividade física.

A música pode ser uma aliada na promoção de hábitos fisicamente ativos. Por isso, estimule os bebês e as crianças a se movimentarem enquanto cantam ou brincam com instrumentos musicais, ou por meio da realização de movimentos que produzem sons, como bater palmas e bater os pés.

As crianças maiores de 6 meses devem beber água antes, durante e após a prática de atividade física. Para saber mais sobre alimentação adequada e saudável, consulte o [Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos](#) e o [Guia Alimentar para a População Brasileira](#).

Crianças aprendem brincando, principalmente com outras crianças. Por isso, professores devem incluir o movimento, as brincadeiras regionais ativas e os jogos como parte da rotina das atividades escolares.

Quando os pais e responsáveis participam da atividade física com as crianças, aumentam as chances de que essas crianças sejam fisicamente ativas e usufruam de todos os benefícios que essa atividade física pode proporcionar.

○ COMO REDUZIR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DAS CRIANÇAS?

O tempo em que as crianças utilizam celular, computador, tablet, videogame, ou assistem à televisão, deve ser reduzido ao máximo.

Até 1 ano, não é recomendado nenhum tempo em frente a esses dispositivos. As crianças de 1 a 5 anos podem utilizar por até 1 hora por dia. Mas você deve lembrar que quanto menor o tempo de permanência em comportamento sedentário, melhor!

A substituição do comportamento sedentário por atividades físicas deve ser estimulada. Quando o comportamento sedentário for inevitável, incentive as crianças a fazerem atividades culturais e educativas, como pintura, desenho, jogos de encaixe, quebra-cabeças e contação de histórias com movimento.

A diminuição do tempo gasto com a utilização de celular, computador, tablet, videogame e televisão auxilia no controle do peso adequado, melhora o desenvolvimento motor e cognitivo e ajuda no desenvolvimento de habilidades sociais.

Também é importante destacar que para um desenvolvimento saudável, quando estiverem acordados, os bebês e as crianças não devem permanecer por mais de 1 hora seguida em carrinhos, cadeirinhas e berços.

REDE DE APOIO

Se você tem dúvidas ou precisa de ajuda para incluir movimentos, jogos e brincadeiras na rotina de uma criança, aí vão algumas sugestões:

A **Caderneta de Saúde da Criança** traz várias orientações para o cuidado e a saúde das crianças. Algumas Unidades Básicas de Saúde oferecem também programas de atividade física que podem ajudar você a inserir a prática de atividade física no dia a dia da criança. Procure os profissionais de saúde da Unidade Básica de Saúde mais próxima de você;

Alguns programas públicos, como o **Programa Academia da Saúde**, o **Programa Saúde na Escola**, o **Segundo Tempo** e o **Esporte e Lazer na Cidade**, e ações como “ruas fechadas” ou “ruas de lazer” proporcionam a prática de atividade física. Converse com os profissionais de saúde e com os professores para saber se seu município participa dessas iniciativas;

Muitas universidades, faculdades e instituições do sistema S (SESC, SESI, SEST/SENAT e SENAC) também oferecem programas de atividade física para a comunidade. Você pode verificar nessas instituições perto da sua casa;

Converse com o professor da escola ou da creche que acompanha seu filho ou a criança pela qual você é responsável;

Converse com o professor de educação física da escola ou da creche, da escolinha de esportes ou de um programa comunitário de atividade física do seu município.

ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS DE 6 A 17 ANOS

Neste capítulo você encontrará informações sobre atividade física para crianças e jovens de 6 a 17 anos. É importante destacar que, antes de começar a ler este capítulo, você deve ler o [Capítulo 1 - Entendendo a Atividade Física](#).

As informações sobre educação física escolar estão no [Capítulo 6](#). As informações mais específicas de atividade física para crianças ou jovens com deficiência estão no [Capítulo 8](#).

POR QUE VOCÊ DEVE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

São muitos os benefícios que você pode ter com a prática de atividade física, sendo alguns deles:

- **Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;**
- **Melhora as suas habilidades de socialização;**
- **Melhora a saúde do seu coração e a sua condição física;**
- **Desenvolve suas habilidades motoras, como correr, saltar e arremessar;**
- **Melhora o seu humor e reduz a sensação de estresse e os sintomas de ansiedade e de depressão;**
- **Ajuda no seu melhor desempenho escolar;**
- **Auxilia no controle do peso adequado e na diminuição do risco de obesidade;**
- **Ajuda na adoção de uma vida saudável, como melhora da sua alimentação e diminuição do seu tempo em comportamento sedentário (como tempo em frente ao celular, computador, tablet, videogame e televisão).**

Além disso, quando você é fisicamente ativo na infância ou adolescência, tem mais chances de manter a prática de atividade física ao longo da vida.



QUANTO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA VOCÊ DEVE FAZER?

Você deve praticar 60 minutos ou mais de atividade física por dia. Dê preferência para aquelas que façam a sua respiração e os batimentos do seu coração aumentarem. Nessas atividades você vai conseguir conversar com certa dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar.

Como parte desses 60 minutos ou mais por dia, inclua, em pelo menos 3 dias na semana, atividades de fortalecimento dos músculos e ossos, que envolvam movimentos como: saltar (como você faz ao

pular corda), puxar ou empurrar (como você faz para movimentar algum objeto ou peso ou brincar de cabo de guerra).

Você pode dividir a sua prática de atividade física em pequenos blocos de tempo ou fazer os 60 minutos por dia de uma só vez. Faça como preferir e como puder!

Para benefícios adicionais à saúde, busque praticar atividade física de forma regular e aumentar progressivamente o tempo por semana. Já nos dias em que você não conseguir praticar os 60 minutos, procure fazer a maior quantidade de minutos que puder – cada minuto conta!

QUE ATIVIDADES FÍSICAS VOCÊ PODE FAZER?

No seu tempo livre: antes ou depois das suas atividades na escola, reserve algum tempo para fazer atividade física com os amigos, com a família ou sozinho, fazendo aquilo de que você gosta. Você pode caminhar, correr, empinar pipa, dançar, nadar, pedalar, surfar, jogar futebol, vôlei, basquete, bocha, tênis, peteca ou frescobol, fazer ginástica ou artes marciais, ou participar de brincadeiras e jogos, como esconde-esconde, pega-pega, pular corda, saltar elástico, queimada/baleado/carimba/caçador, jogar taco/bete, entre outras.



Na escola: tornar seu dia a dia na escola mais ativo também é uma forma de atividade física. Participe também ativamente das aulas de educação física. Se você está com dificuldade em alguma atividade, converse com o seu professor para que ele possa ajudar você. Se a sua escola oferece atividades físicas extracurriculares, que são aquelas oferecidas no contra turno escolar ou antes ou depois das aulas, participe de alguma! Aproveite o tempo do recreio ou do intervalo para brincar com seus amigos em brincadeiras que envolvam o movimento.

No seu deslocamento: sempre que possível, faça seus deslocamentos a pé ou de bicicleta, de skate, de patins ou de patinete (sem motor), por exemplo. Você pode fazer esses deslocamentos na sua ida e volta para a escola, para o estágio, para o mercado, para a casa de amigos, para a Unidade Básica de Saúde e o polo do Programa Academia da Saúde. Procure fazer esses deslocamentos com os seus pais ou responsáveis ou com amigos e colegas para que seja mais seguro e agradável.



Nas tarefas domésticas: ajudar seus familiares com algumas tarefas da casa pode contribuir para que você se torne uma pessoa fisicamente ativa. Participe de tarefas para conservação do seu quintal ou da área externa do seu condomínio, como fazer jardinagem, cortar a grama, limpar a bicicleta, passear com o animal de estimação ou dar banho nele ou recolher o lixo, entre outras.

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

Para as crianças e os jovens de 6 a 17 anos:

Se você ainda não alcança as recomendações de quantidade de tempo para a prática de atividade física, não desista e aumente aos poucos a quantidade e a intensidade. Tenha em mente que fazer qualquer atividade física, no tempo e no lugar em que for possível, é melhor que não fazer nada.

Nunca é tarde para começar! Experimente diferentes tipos de atividade física para encontrar aquelas de que você mais gosta!

Você deve manifestar a sua vontade em fazer atividade física e pedir ajuda para sua família, amigos e professor de educação física.

Incorpore a atividade física no seu dia a dia! Você lembra que falamos disso no [Capítulo 1 - Entendendo a Atividade Física](#). Você pode fazer atividade física até quando está brincando: corra, pule, saia do sofá, pratique esportes!



Juntamente com seus pais ou responsáveis, procure conhecer as opções de atividades físicas que a sua escola ou o seu município oferecem: veja se há praças, quadras e parques próximos, polos do Programa Academia da Saúde ou escolinhas de esportes.

Para a prática de atividade física, se possível, use roupas leves e calçados confortáveis.

Nas atividades físicas ao ar livre, utilize alguma forma de proteção, como boné, camisa de manga longa e protetor solar, se possível.

Você deve beber água antes, durante e após a prática de atividade física. Também deve ter uma alimentação adequada e saudável sempre que possível. Para saber mais, consulte o [Guia Alimentar para a População Brasileira](#).

Sempre informe seus pais ou responsáveis sobre a atividade física que você fará, o local e com que amigos você vai estar.

Convide seus amigos para praticarem alguma atividade física que você aprendeu ou crie jogos e brincadeiras.

Participe ativamente das aulas de educação física. Elas vão ajudar você a ser fisicamente ativo.

Para os pais e responsáveis:

Para tornar a criança ou o jovem fisicamente ativo, é importante que você apresente uma variedade de atividades físicas, como jogos, brincadeiras, danças e esportes, para que escolham aquelas com que mais se identificam.

Caso a criança ou o jovem não saiba muito bem como praticar alguma atividade física, você pode ajudar praticando junto.

Conheça os locais da sua comunidade ou município onde você possa levar a criança ou o jovem para praticar atividade física, como praças, parques, parquinhos infantis, quadras esportivas, polos do Programa Academia da Saúde ou beira-mar.

Incentive a criança ou o jovem a ir a pé ou de bicicleta para a escola, sempre que você considerar seguro.

Busque e se informe nas redes sociais sobre grupos que pratiquem atividade física para que você possa participar com a criança ou o jovem.

O seu apoio, por meio de incentivo, estímulo, exemplo e companhia, é importante para que a criança ou o jovem construa hábitos saudáveis, incluindo a prática de atividade física.

Para os professores de educação física:

Mantenha-se ativo! Você pode ser o exemplo de pessoa fisicamente ativa para que as crianças e jovens também adotem ou mantenham a prática de atividade física.

Mostre as variedades de atividades físicas, como jogos, práticas corporais, brincadeiras, danças e esportes, para as crianças e jovens e torne-os atrativos.

Converse com os pais ou responsáveis dos alunos, indicando atividades físicas que eles possam fazer com a criança ou o jovem.

Reserve algumas de suas aulas para mostrar este Guia aos seus estudantes. Explique como usá-lo, promova as atividades e tire as dúvidas. Apresente também este Guia aos pais e responsáveis e recomende sua leitura.

○ COMO VOCÊ PODE REDUZIR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO?

Para as crianças e jovens de 6 a 17 anos:

Evite ficar muito tempo em comportamento sedentário. Sempre que possível, reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular, computador, tablet ou videogame. Por exemplo, a cada uma hora, movimente-se por pelo menos 5 minutos e aproveite para mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo. São pequenas atitudes que podem ajudar a diminuir o seu comportamento sedentário e melhorar sua qualidade de vida.

Crie uma rotina para as suas atividades diárias, organizando seu tempo com momentos para estudar, praticar atividade física, relaxar, comer e dormir.



Para os pais ou responsáveis:

Incentive a criança ou o jovem a reduzir o tempo em que permanece em comportamento sedentário.

Limite o tempo de permanência da criança ou do jovem na frente do computador, celular, tablet, videogame e televisão para, no máximo, duas horas por dia, sempre que possível. Incentive a substituição de parte do tempo que a criança ou o jovem passa em comportamento sedentário por atividades físicas.

Incentive a criança ou o jovem a optar por jogos eletrônicos com movimentos.

Incentive a criança ou o jovem a se movimentar a cada uma hora, quando estiver realizando as tarefas da escola.

Converse com a criança ou o jovem sobre a importância de organizar seu tempo e ajude a reservar momentos para estudar, praticar atividade física, relaxar, comer e dormir.

Para os professores de educação física:

Converse com a comunidade escolar para que, quando possível, desenvolva atividades físicas que estimulem os estudantes a diminuir o tempo em comportamento sedentário durante as atividades que eles fazem na escola.

Oriente seus colegas sobre este Guia e sugira que o tema seja incluído no projeto político-pedagógico da sua escola.

 INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Ter um dia a dia fisicamente ativo é bastante seguro. A preocupação com lesões ou problemas de saúde não deve impedir você de praticar atividade física.

Se você tiver alguma lesão ou sentir algum desconforto anormal, procure um profissional de saúde ou a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você.

Se você está acima do peso, comece com atividades que são mais satisfatórias para você e de intensidade leve, com tempo de duração menor. Você deve aumentar progressivamente a intensidade e o tempo de duração. Respeite seus limites.

Se você tem diabetes (alto nível de açúcar no sangue) peça para seus pais ou responsáveis ficarem atentos a este nível, especialmente quando praticar atividade física mais vigorosa. Para evitar a hipoglicemia (nível baixo de açúcar no sangue), seus pais ou responsáveis precisarão ajustar a sua dose de insulina e a sua alimentação nos períodos em que for fazer atividade física. A prática de atividade física ajuda na regulação do seu nível de açúcar no sangue.

Se você tem asma, você pode participar de todas as atividades físicas, desde que recomendadas por profissional de saúde. Evite a prática se estiver com crise de asma, especialmente aquelas de maior intensidade, e em dias frios e secos.

Você deve lembrar que o sono adequado e a alimentação adequada e saudável também são importantes para a prática de atividade física.

Se você, seus pais ou responsáveis tiverem outras dúvidas sobre a prática de atividade física e as doenças crônicas, procure um profissional de saúde ou a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você.

REDE DE APOIO

Se você tem dúvidas ou precisa de ajuda para incluir a atividade física na sua rotina, aí vão algumas sugestões:

Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você, muitas oferecem programas de atividade física;

Alguns programas públicos, como o [Programa Academia da Saúde](#), o [Programa Saúde na Escola](#), o [Segundo Tempo](#) e o [Esporte e Lazer na Cidade](#), e ações como “ruas fechadas” ou “ruas de lazer” proporcionam a prática de atividade física. Converse com seus pais ou responsáveis ou com seus professores para saber se sua escola e seu município participam dessas iniciativas;

Muitas universidades, faculdades e instituições do sistema S (SESC, SESI, SEST/SENAT e SENAC) também oferecem programas de atividade física para a comunidade. Você pode verificar nessas instituições perto da sua casa;

Verifique se a escola abre aos fins de semana para que você possa usar o espaço e fazer atividade física com as pessoas da sua comunidade;

O seu local de estudo ou estágio pode oferecer estruturas que incentivem o deslocamento ativo, por exemplo: espaços para guardar a bicicleta, além de vestiários para tomar banho e trocar as roupas.

ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS

Neste capítulo você encontrará informações sobre atividade física para adultos. Mas é importante destacar que, antes de começar este capítulo, você deve ler o [Capítulo 1 - Entendendo a Atividade Física](#).

As informações mais específicas de atividade física para adultos com deficiência estão no [Capítulo 8](#).

POR QUE VOCÊ DEVE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

São muitos os benefícios que você pode ter com a prática de atividade física, os principais são:

- Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
- Previne e diminui a mortalidade por diversas doenças crônicas, tais como pressão alta, diabetes (alto nível de açúcar no sangue), doenças do coração e alguns tipos de câncer (como mama, estômago e intestino);
- Ajuda a controlar o seu peso, melhorando não apenas a saúde, mas também a relação com seu corpo;
- Diminui os sintomas da asma;
- Diminui o uso de medicamentos em geral;
- Diminui o estresse e sintomas de ansiedade e depressão;
- Melhora o seu sono;
- Promove prazer, relaxamento, divertimento e disposição;
- Ajuda na inclusão social, e na criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos e solidariedade;
- Resgata e mantém vivos diversos aspectos da cultura local.



QUANTO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA VOCÊ DEVE FAZER?

Se você preferir as atividades físicas moderadas, você deve praticar, pelo menos, 150 minutos de atividade física por semana.

Na prática das atividades físicas moderadas, você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar. A sua respiração e os batimentos do coração vão aumentar moderadamente.

Se você preferir as atividades físicas vigorosas, você deve praticar, pelo menos, 75 minutos de atividade física por semana.

Na prática das atividades físicas vigorosas, você não vai conseguir nem conversar. A sua respiração vai ser muito mais rápida que o normal, e os batimentos do seu coração vão aumentar muito.

Também é possível alcançar a quantidade recomendada de atividade física por semana combinando atividades moderadas e vigorosas.

Como parte das suas atividades físicas semanais, em pelo menos 2 dias na semana, inclua atividades de fortalecimento dos músculos e ossos, tais como musculação e exercícios com sobrecarga externa ou do peso do corpo.

Você pode dividir a sua prática de atividade física em pequenos blocos de tempo ou fazer mais minutos por dia, de uma só vez. Faça como preferir e como puder!

Para benefícios adicionais à saúde, busque praticar atividade física de forma regular e aumentar progressivamente o tempo por semana. Cada minuto conta!

QUE ATIVIDADES FÍSICAS VOCÊ PODE FAZER?

No seu tempo livre: reserve algum tempo para fazer atividade física com os amigos, com a família ou sozinho, fazendo preferencialmente aquilo de que você gosta. Você pode caminhar, correr, dançar, nadar, pedalar, surfar, jogar futebol, vôlei, basquete, bocha, tênis, peteca ou frescobol, fazer ginástica, musculação, hidroginástica, yoga ou artes marciais, entre outras.

No seu deslocamento: sempre que possível, faça seus deslocamentos a pé ou de bicicleta, de skate, de patins ou de patinete (sem motor), por exemplo. Você pode fazer esses deslocamentos na sua ida e volta para o local onde estuda, para o trabalho, para a casa de amigos, para o mercado, para a Unidade Básica de Saúde e o polo do Programa Academia da Saúde. Procure fazer esses deslocamentos da forma mais segura e agradável possível.



No local de trabalho ou onde você estuda: tornar seu dia a dia mais ativo também é uma forma de atividade física. Nesse caso, você pode optar por subir escadas ao invés de usar o elevador. Se o local em que você trabalha ou estuda oferece atividade física, participe de alguma ou procure locais próximos onde seja possível praticar atividade física.

Nas tarefas domésticas: contribuindo com as tarefas da casa, você também faz atividade física. Participe de tarefas da sua casa, como fazer jardinagem, varrer, passar pano, recolher o lixo e cortar a grama. Além disso, você pode passear ou dar banho no seu animal de estimação. Passear com o bebê e realizar brincadeiras ativas com as crianças também pode ser uma opção.

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

Se você ainda não alcança as recomendações de quantidade de tempo para a prática de atividade física, não desista e aumente aos poucos a quantidade e a intensidade. Tenha em mente que fazer qualquer atividade física, no tempo e no lugar em que for possível, é melhor que não fazer nada.

Nunca é tarde para começar! Experimente diferentes tipos de atividade física para encontrar aquelas de que você mais gosta!



Incorpore a atividade física no seu dia a dia! Você lembra que falamos disso no [Capítulo 1 - Entendendo a Atividade Física](#).

Planejar a prática de atividade física é um bom começo. Identifique horários em sua rotina com maior chance para fazer atividade física.

Na comunidade ou no município em que você mora ou frequenta, existem espaços ou equipamentos que possibilitam a prática de atividade física, como praças, quadras e parques, polos do Programa Academia da Saúde e escolas de esportes.

A atividade física está incluída em muitos movimentos populares, sociais e culturais. Você conhece os da sua comunidade? Eles podem ajudar você a ter uma vida ativa.

Você tem grande influência na sua família! Crianças que possuem pais ou responsáveis que praticam atividade física têm maiores chances de fazer da atividade física um hábito.

Para a prática de atividade física, se possível, use roupas leves e calçados confortáveis.

Nas atividades físicas ao ar livre, utilize alguma forma de proteção, como boné, camisa de manga longa e protetor solar, se possível.

Você deve beber água antes, durante e após a prática de atividade física. Também deve ter uma alimentação adequada e saudável sempre que possível. Para saber mais, consulte o [Guia Alimentar para a População Brasileira](#).

Todos podem praticar atividade física e ter benefícios para a saúde e qualidade de vida. Respeite seus limites!

Compartilhar e aprender brincadeiras e jogos com filhos, pais e avós pode ser uma boa oportunidade para reviver experiências agradáveis, fortalecer os laços familiares e praticar atividade física.

○ COMO VOCÊ PODE REDUZIR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO?

Evite ficar muito tempo em comportamento sedentário. Sempre que possível, reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular, computador, tablet ou videogame. Por exemplo, a cada uma hora, movimente-se por pelo menos 5 minutos e aproveite para mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo. São pequenas atitudes que podem ajudar a diminuir o seu comportamento sedentário e melhorar sua qualidade de vida.

Se você passa muito tempo sentado ao longo do dia, tente compensar esse comportamento incluindo mais tempo de atividade física no seu dia a dia.



○ INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Ter um dia a dia fisicamente ativo é bastante seguro. A preocupação com lesões ou problemas de saúde não deve impedir você de praticar atividade física.

Se você tiver alguma lesão ou sentir algum desconforto anormal, como alguma dor na região do peito ou tontura, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você.

Fique atento se você tem diabetes (alto nível de açúcar no sangue), especialmente quando praticar atividade física mais vigorosa. Para evitar hiperglicemia (níveis elevados de açúcar no sangue) ou hipoglicemia (níveis baixos de açúcar no sangue), você precisará ajustar a sua dose de insulina e a sua alimentação nos períodos em que for fazer atividade física. Procure um profissional de saúde para ajudar você.

Se você tem asma, fique atento às situações que podem desencadear alergias, como o clima seco e o cloro da piscina. O uso de medicação para asma, aliado ao tipo, local e horário escolhidos para fazer a atividade física, ajuda a aliviar os sintomas.

Você deve lembrar que o sono e a alimentação adequada e saudável também são importantes para a prática de atividade física.

Se você tiver dúvidas sobre a prática de atividade física e as doenças crônicas, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você.

REDE DE APOIO

Se você tem dúvidas ou precisa de ajuda para incluir a atividade física na sua rotina, aí vão algumas sugestões:

Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima, muitas oferecem programas e ações de atividade física;

Alguns programas públicos, como o [Programa Academia da Saúde](#), o [Programa Saúde na Escola](#), o [Segundo Tempo](#) e o [Esporte e Lazer na Cidade](#), e ações como “ruas fechadas” ou “ruas de lazer” proporcionam a prática de atividade física. Procure saber se seu município participa dessas ou de outras iniciativas;

Muitas universidades, faculdades e instituições do sistema S (SESC, SESI, SEST/SENAT e SENAC) também oferecem programas de atividade física para a comunidade. Você pode verificar nessas instituições perto da sua casa;

Secretarias municipais/estaduais de saúde, esporte, lazer, turismo, cultura, assistência social e meio ambiente, geralmente, oferecem oportunidades, com quadras, pista de caminhada e outros espaços para a prática de atividade física. Verifique as que estão disponíveis próximo da sua casa, local de trabalho ou estudo;

O seu local de trabalho ou estudo pode oferecer estruturas que incentivem o deslocamento ativo, por exemplo: espaços para guardar a bicicleta, além de vestiários para tomar banho e trocar as roupas.

ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

Neste capítulo você encontrará informações sobre atividade física para idosos. Mas é importante destacar que, antes de começar este capítulo, você deve ler o [Capítulo 1 - Entendendo a Atividade Física](#).

As informações mais específicas de atividade física para idosos com deficiência estão no [Capítulo 8](#).

○ POR QUE VOCÊ DEVE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

Ao se tornar fisicamente ativo, você perceberá algumas mudanças na sua qualidade de vida. Algumas serão observadas mais rápido do que outras. Porém, mesmo aquelas que você não percebe são importantes. Alguns dos benefícios gerados por essas mudanças são:

- Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
- Melhora as suas habilidades de socialização, por meio da participação em atividades em grupo;
- Aumenta a sua energia, disposição, autonomia e independência para realizar as atividades do dia a dia;
- Reduz o seu cansaço durante o dia;
- Melhora a sua capacidade para se movimentar e fortalece músculos e ossos;
- Reduz as suas dores nas articulações e nas costas;
- Melhora a sua postura e o equilíbrio;
- Reduz o seu risco de quedas e lesões;
- Melhora a qualidade do seu sono;
- Melhora a sua autoestima e autoimagem;
- Auxilia no controle do seu peso corporal;
- Reduz os sintomas de ansiedade e de depressão;
- Ajuda no controle da pressão alta;
- Reduz o colesterol e o diabetes (alto nível de açúcar no sangue);
- Reduz o risco de desenvolver doenças do coração e alguns tipos de câncer;
- Melhora a saúde dos seus pulmões e sua circulação;
- Ajuda na manutenção da sua memória, sua atenção, sua concentração, seu raciocínio e seu foco.
- Reduz o risco para demência, como a doença de Alzheimer.



QUANTO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA VOCÊ DEVE FAZER?

Se você preferir as atividades físicas moderadas, você deve praticar, pelo menos, 150 minutos de atividade física por semana.

Na prática das atividades físicas moderadas, você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar. A sua respiração e os batimentos do coração vão aumentar moderadamente.

Se você preferir as atividades físicas vigorosas, você deve praticar, pelo menos, 75 minutos de atividade física por semana.

Na prática das atividades físicas vigorosas, você não vai conseguir nem conversar. A sua respiração vai ser muito mais rápida que o normal, e os batimentos do seu coração vão aumentar muito.

Também é possível alcançar a quantidade recomendada de atividade física por semana combinando atividades moderadas e vigorosas.

Atividades de fortalecimento dos principais músculos (costas, abdômen, braços e pernas) e de equilíbrio devem ser realizadas de duas a três vezes por semana em dias alternados, principalmente, para melhorar a capacidade de fazer as atividades do dia a dia e prevenir quedas.

Você pode dividir a sua prática de atividade física em pequenos blocos de tempo ou fazer mais minutos por dia, de uma só vez. Faça como preferir e como puder!

Para benefícios adicionais à saúde, busque praticar atividade física de forma regular e aumentar progressivamente o tempo por semana. Cada minuto conta!

QUE ATIVIDADES FÍSICAS VOCÊ PODE FAZER?

No seu tempo livre: reserve algum tempo para fazer atividade física com os amigos, com a família ou sozinho, fazendo aquilo de que você gosta. Você pode caminhar, participar de programas orientados de atividade física (musculação, hidroginástica, treinamento funcional, pilates, yoga, alongamento ou dança), de jogos ativos (malha, *exergames*, bocha ou sinuca), de esportes (voleibol, peteca, badminton, tênis de mesa ou tênis de campo), entre outros.

No seu deslocamento: sempre que possível, faça seus deslocamentos a pé ou de bicicleta. Você pode fazer esses deslocamentos na sua ida e volta para o mercado, shopping, farmácia, Unidade



Básica de Saúde, igrejas ou templos religiosos, casa de amigos ou familiares, entre outros. Procure fazer esses deslocamentos da forma mais segura e agradável possível.

No trabalho: você pode optar por subir escadas ao invés de usar o elevador. Ou ainda, ser ativo realizando atividades no seu trabalho, como plantar, regar, colher, pescar, limpar, varrer, se deslocar caminhando de um lugar a outro. Se o local em que você trabalha oferece atividade física, participe de alguma ou procure locais próximos onde seja possível praticar atividade física.

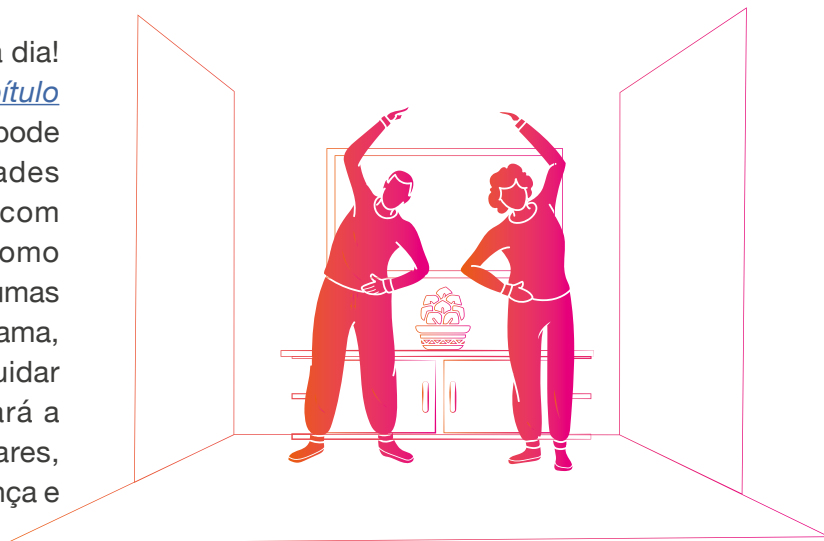
Nas tarefas domésticas: contribuindo com as atividades realizadas no cuidado do lar e da família, você se torna uma pessoa fisicamente ativa. Realize atividades como varrer, lavar louça, lavar e passar roupas, organizar as compras, fazer jardinagem, passear com animal de estimação, empurrar carrinho de bebê, entre outras.

○ COMO VOCÊ PODE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

Se você ainda não alcança as recomendações de quantidade de tempo para a prática de atividade física, não desista e aumente aos poucos a quantidade e a intensidade. Fazer qualquer atividade física, no tempo e lugar em que for possível, é melhor que não fazer nada.

Nunca é tarde para começar! Experimente diferentes tipos de atividade física para encontrar aquelas de que você mais gosta! Ao escolher a atividade física, respeite seus limites! É importante lembrar que, nas primeiras vezes que praticar atividades físicas, é normal você sentir um pouco de dor muscular após a prática.

Incorpore a atividade física no seu dia a dia! Você lembra que falamos disso no [Capítulo 1 - Entendendo a Atividade Física](#). Você pode inclusive fazer vários tipos de atividades físicas na sua própria casa. Comece com atividades de intensidade mais leve como caminhar devagar, sentar e levantar algumas vezes da cadeira ou do sofá, arrumar a cama, lavar e enxugar louça, passar roupa, cuidar das plantas, entre outras. Isso ajudará a prevenir dores e desconfortos musculares, proporcionará uma sensação de segurança e motivação para continuar.



Planejar a prática de atividade física é um bom começo. Identifique horários em seu dia a dia com maior chance para fazer atividade física.

Na comunidade ou no município em que você mora ou frequenta, existem espaços ou equipamentos que possibilitam a prática de atividade física, como praças, quadras e parques, polos do Programa Academia da Saúde e escolas de esportes.

Lembre-se de que você não precisa gastar dinheiro para ser fisicamente ativo. Faça as atividades que estiverem ao seu alcance.

A atividade física está incluída em muitos movimentos populares, sociais e culturais. Você conhece os da sua comunidade? Eles podem ajudar você a ter uma vida ativa. Para a prática de atividade física, se possível, use roupas leves e calçados confortáveis.

Nas atividades físicas ao ar livre, utilize alguma forma de proteção, como boné, camisa de manga longa e protetor solar, se possível.

Você deve beber água antes, durante e após a prática de atividade física. Também deve ter uma alimentação adequada e saudável sempre que possível. Para saber mais, consulte o [Guia Alimentar para a População Brasileira](#).

Quando a atividade física já fizer parte do seu dia a dia, procure progredir aos poucos. Tente se esforçar um pouco mais, por exemplo, caminhando mais rapidamente ou mais vezes ao longo da semana.

Procure fazer atividade física em ambientes seguros e iluminados.

Evite prender a respiração ao fazer atividade física, você deve sempre respirar livremente.

Compartilhe com outras pessoas sua experiência da prática de atividade física no seu dia a dia, isso pode incentivar elas a também iniciarem ou manterem a prática de atividade física. Praticar atividade física em grupo pode ser mais agradável e prazeroso. Convide seus amigos e familiares.

○ COMO VOCÊ PODE REDUZIR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO?

Evite ficar muito tempo em comportamento sedentário. Sempre que possível, reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular. Por exemplo, a cada uma hora, movimente-se por pelo menos 5 minutos e aproveite para mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo. São pequenas atitudes que podem ajudar a diminuir o seu comportamento sedentário e melhorar sua qualidade de vida.

Se você passa muito tempo sentado ao longo do dia, tente compensar esse comportamento incluindo mais tempo de atividade física no seu dia a dia.

○ INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Ter um dia a dia fisicamente ativo é bastante seguro. A preocupação com lesões ou problemas de saúde não deve impedir você de praticar atividade física.

Se você tiver alguma lesão ou sentir algum desconforto anormal, como alguma dor na região do peito ou tontura, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você.

Verifique se os seus pés apresentam ferimentos antes ou após a prática de atividade física, observando se as suas meias ou os seus calçados apresentam manchas que podem indicar alguma lesão. Bolhas ou avermelhados são comuns e podem exigir cuidados especiais. Se você também

tiver alguma lesão ou sentir algum desconforto anormal, procure um profissional de saúde ou a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você.

Quando você estiver sentado ou deitado, levante-se devagar. Isso vai lhe ajudar a prevenir tonturas, desequilíbrios e quedas.

Caso você use óculos, muleta ou aparelho auditivo, não se esqueça de utilizá-los durante a atividade física.

Se você tem pressão alta, diabetes (alto nível de açúcar no sangue), asma ou está acima do peso, comece com períodos curtos de atividade física de intensidade leve a moderada. Você deve aumentar a intensidade e a duração progressivamente. Respeite seus limites.

Se você tem pressão alta e faz uso de medicamentos, mantenha o tratamento e procure medir sua pressão antes de atividades de intensidade vigorosa. Desse modo, a prática de atividade física pode ajudar a controlar sua pressão e auxiliar na redução do uso de medicamentos.

Fique atento se você tem diabetes (alto nível de açúcar no sangue), especialmente quando praticar atividade física mais vigorosa. Para evitar hiperglicemia (níveis elevados de açúcar no sangue) ou hipoglicemia (níveis baixos de açúcar no sangue), você precisará ajustar a sua dose de insulina e a sua alimentação nos períodos em que for fazer atividade física. Procure um profissional de saúde para ajudar você.

Você deve lembrar que o sono e a alimentação adequada e saudável também são importantes para a prática de atividade física.

Se você tiver dúvidas sobre a prática de atividade física e as doenças crônicas, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você.



REDE DE APOIO

Se você tem dúvidas ou precisa de ajuda para incluir a atividade física na sua rotina, aí vão algumas sugestões:

Os Centros de Convivência desenvolvem ações para a promoção do envelhecimento ativo;

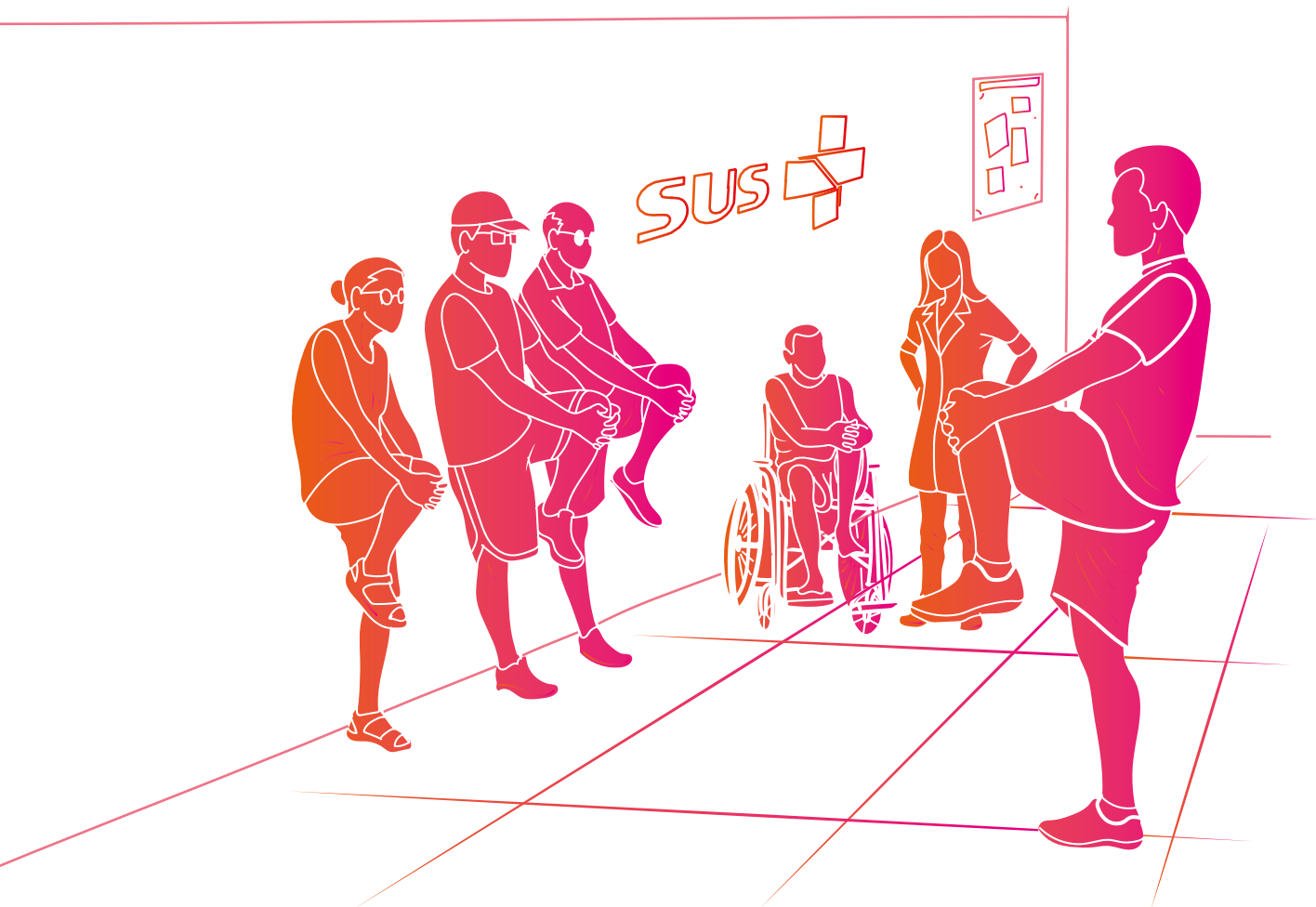
As secretarias municipais de esporte, lazer e turismo, da pessoa idosa, e de assistência social podem oferecer programas e espaços públicos para atividade física para idosos. Verifique no seu município!

Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima, muitas oferecem programas e ações de atividade física;

Alguns programas públicos, como o [Programa Academia da Saúde](#), o [Programa Saúde na Escola](#), o [Segundo Tempo](#) e o [Esporte e Lazer na Cidade](#), e ações como “ruas fechadas” ou “ruas de lazer” proporcionam a prática de atividade física. Procure saber se seu município participa dessas ou de outras iniciativas;

Muitas universidades, faculdades e instituições do sistema S (SESC, SESI, SEST/SENAT e SENAC) também oferecem programas de atividade física para a comunidade. Você pode verificar nessas instituições perto da sua casa;

O seu local de trabalho pode oferecer estruturas que incentivem o deslocamento ativo, por exemplo: espaços para guardar a bicicleta, além de vestiários para tomar banho e trocar as roupas.



EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Neste capítulo você encontrará as informações sobre as aulas de educação física na escola. A maioria das crianças e dos adolescentes brasileiros vivencia suas principais experiências em atividade física neste contexto. É importante destacar que, antes de começar este capítulo, você deve ler o [Capítulo 1 - Entendendo a Atividade Física](#).

As informações mais específicas para crianças até 5 anos estão no [Capítulo 2](#) e para crianças e jovens de 6 a 17 anos estão no [Capítulo 3](#). Já as informações mais específicas de atividade física para crianças e jovens com deficiência estão no [Capítulo 8](#).

○ POR QUE INCENTIVAR A PARTICIPAÇÃO DOS ESTUDANTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

A educação física pode contribuir de forma significativa para a saúde e para o desenvolvimento pessoal dos estudantes. Participar das aulas de educação física vai além da prática de atividade física e do desenvolvimento de habilidades motoras, como correr e saltar, contribuindo para uma vida ativa e saudável. Por isso, é importante garantir que todos os estudantes tenham acesso e participem de mais e melhores aulas de educação física.

As aulas de educação física contribuem para a saúde física, motora, psicológica e social dos estudantes. Os principais benefícios são:

- Aumento da prática de atividade física durante as aulas e ao longo do dia;
- Melhora do funcionamento do coração e da respiração;
- Melhora da flexibilidade e das habilidades para se movimentar ao correr, andar ou saltar;
- Auxilia no controle do peso;
- Melhora da motivação e bem-estar mental, com redução da ansiedade e da depressão;
- Aumento da cooperação entre os colegas durante as atividades nas aulas;
- Aumento da atitude e da satisfação para fazer a aula de educação física;
- Melhora das habilidades de socialização e das relações de amizade;
- Melhora do desempenho escolar;
- Melhora do foco e da ação do estudante na realização de uma tarefa;
- Melhora da forma como o estudante se organiza para fazer tarefas diversas e aprender novas habilidades.

QUAIS SÃO AS RECOMENDAÇÕES PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

Para alcançar os benefícios apresentados acima, a educação física de qualidade deve ser obrigatória, preferencialmente ministrada por um professor de educação física, ao longo de todos os anos da Educação Básica, incluindo a Educação Infantil.

Devem ser oferecidas, pelo menos, três aulas de educação física de 50 minutos cada, por semana. As aulas devem incluir conteúdos que possibilitem experiências positivas e abordagens inovadoras para os estudantes.

Para que essas orientações possam ser seguidas, são essenciais a qualificação e a valorização dos professores de educação física.

ORIENTAÇÕES PARA OS ESTUDANTES PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Participe das aulas de educação física para desenvolver habilidades e para conhecer diferentes tipos de atividade física. Isso vai ajudar você a ter uma vida ativa!

Você deve se envolver ativamente nas aulas de educação física e auxiliar o professor a escolher conteúdos e práticas que respeitem e desenvolvam a sua saúde.

Respeite e acolha os colegas com diferentes habilidades, deficiências e preferências durante as aulas.

Fique atento às orientações do professor durante as aulas e aos ambientes de prática para sua segurança e a de seus colegas.

Converse com o seu professor sobre modalidades de atividade física que você tem preferência ou sobre aquelas que você gostaria de aprender melhor.

Não tenha vergonha de participar das aulas de educação física, o professor e seus colegas vão ajudar você no aprendizado das atividades.

ORIENTAÇÕES ADICIONAIS:

Para a prática de atividade física, se possível, use roupas leves e calçados confortáveis; Você deve beber água antes, durante e após a prática de atividade física. Também deve ter uma alimentação adequada e saudável sempre que possível. Para saber mais, consulte o [Guia Alimentar para a População Brasileira](#).
Ao praticar atividade física ao ar livre, utilize alguma forma de proteção, como boné, camisa de manga longa e protetor solar, se possível.

RECOMENDAÇÕES SOBRE AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Para a comunidade escolar:

A comunidade escolar deve reconhecer que a educação física é parte importante das políticas de educação e saúde e que ela contribui para a saúde, a qualidade de vida e o desenvolvimento humano e social dos estudantes;

Os currículos devem apresentar uma estrutura sequencial e progressiva de objetivos de aprendizagem específicos da educação física, de acordo com referências nacionais, estaduais e municipais;

A comunidade escolar deve proporcionar e apoiar a educação física da mesma forma que faz com as outras disciplinas, com a aplicação de conteúdos, avaliação e desenvolvimento profissional, por exemplo;

A comunidade escolar deve garantir e valorizar condições de trabalho (materiais e espaços) e de qualificação profissional (formação especializada, continuada e apoio pedagógico) que favoreçam a qualidade das aulas de educação física;

As demais disciplinas da escola também podem trabalhar com atividade física, assim como a educação física pode explorar princípios matemáticos a partir de jogos, por exemplo.

Para os professores de educação física:

Busquem melhorar a qualidade das suas aulas por meio de formações e trocas de experiências sobre o currículo, práticas pedagógicas e avaliação;

Adotem estratégias que mantenham os estudantes fisicamente ativos e participativos na maior parte da aula, por meio de práticas pedagógicas diversificadas, interativas, desafiadoras, que tragam satisfação e que estimulem a confiança e a autonomia dos estudantes;

Abordem a temática da atividade física respeitando as especificidades locais e regionais, para promover discussões também sobre desigualdades e determinantes de saúde;

Proporcionem o envolvimento de todos os estudantes nas aulas, independentemente de habilidades, deficiências e condições de saúde;



Utilizem tecnologias e estratégias pedagógicas inovadoras nas aulas, de modo a estimular a participação dos estudantes em aulas e atividades na comunidade;

Incorporem temas transversais relacionados à atividade física e saúde, como alfabetização digital, cidadania e sustentabilidade, para estimular a interdisciplinaridade;

Construam um ambiente favorável para que os alunos se sintam motivados a vivenciar as aulas de educação física;

Reserve algumas de suas aulas para mostrar este Guia aos seus estudantes. Explique como usá-lo, promova as atividades e tire as dúvidas. Apresente também este Guia aos pais e responsáveis e recomende sua leitura.

Para os pais ou responsáveis:

Escolham escolas que valorizem o papel da educação física na formação da criança e do jovem ao longo de todos os anos de estudo;

Estimulem a participação ativa e acompanhem o progresso da criança e do jovem nas aulas de educação física;

Incentivem a criança e o jovem a explorar as atividades aprendidas nas aulas de educação física, para além da escola, com foco em uma atitude saudável ao longo da vida.

ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES E MULHERES NO PÓS-PARTO

Neste capítulo você encontrará as informações sobre atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto. Mas é importante destacar que, antes de começar este capítulo, você deve ler o [Capítulo 1 - Entendendo a Atividade Física](#).

As informações sobre atividade física para adultos estão no [Capítulo 4](#). Já as informações mais específicas sobre atividade física para pessoas com deficiência estão no [Capítulo 8](#).

POR QUE VOCÊ DEVE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

A prática de atividade física durante a gestação e no período pós-parto é segura, traz diversos benefícios para a sua saúde e a saúde do seu bebê, além de reduzir os riscos de algumas complicações relacionadas à gravidez. A atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto traz os seguintes benefícios:

- Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
- Promove relaxamento, divertimento e disposição;
- Auxilia no controle do seu peso corporal;
- Diminui o risco do desenvolvimento de pressão alta e diabetes gestacional (alto nível de açúcar no sangue durante a gravidez);
- Reduz o risco do desenvolvimento de pré-eclâmpsia (pressão alta durante a gestação);
- Melhora a sua capacidade de fazer as atividades do dia a dia;
- Ajuda a diminuir a intensidade das dores nas suas costas;
- Reduz o risco de depressão;
- Ajuda na inclusão social, e na criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos e solidariedade;
- Reduz o risco do seu bebê nascer prematuro;
- Ajuda o seu bebê a nascer com peso adequado.

É importante que você saiba também que a prática de atividade física durante a gestação:

- **Não aumenta o risco de malformação do seu bebê;**
- **Não aumenta o risco de ruptura da bolsa;**
- **Não induz ao trabalho de parto;**
- **Não aumenta o risco de aborto;**
- **Não aumenta o risco de mortalidade do seu bebê após o nascimento;**
- **Não altera a composição, a quantidade e o gosto do leite materno;**
- **Não seca o leite.**



QUANTO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA VOCÊ DEVE FAZER DURANTE A GESTAÇÃO E NO PÓS-PARTO?

Se você não apresenta contraindicações e preferir as atividades físicas moderadas, você deve praticar, no mínimo, 150 minutos de atividade física por semana.

Na prática das atividades físicas moderadas, você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar. A sua respiração e os batimentos do seu coração vão aumentar moderadamente.

Se você já era ativa antes da gestação e preferir as atividades físicas vigorosas, você deve praticar, no mínimo, 75 minutos de atividade física por semana.

Na prática das atividades físicas vigorosas, você não vai conseguir nem conversar. A sua respiração vai ser muito mais rápida que o normal e os batimentos do seu coração vão aumentar muito. Atividades físicas vigorosas são aconselhadas se você já se exercitava com bastante frequência e intensidade vigorosa antes da gestação.

Se você já era ativa antes da gestação, também é possível alcançar a quantidade recomendada de atividade física por semana combinando atividades moderadas e vigorosas.

Você pode dividir a sua prática de atividade física em pequenos blocos de tempo ou fazer mais minutos por dia, de uma só vez. Faça como preferir e como puder!

Para benefícios adicionais à saúde, busque praticar atividade física de forma regular e aumentar o tempo por semana. Cada minuto conta!

Atividades para fortalecimento do assoalho pélvico são indicadas durante e após a gestação.

Logo depois do pós-parto e com avaliação de um profissional de saúde, que de preferência acompanhou a sua gestação, você deve iniciar os exercícios físicos para o fortalecimento dos músculos que sustentam os órgãos da pelve (aqueles localizados na região do quadril).

Também no pós-parto, escolha a atividade física que lhe dê satisfação e que você possa fazer com o seu bebê, transformando essa prática em uma oportunidade para fortalecer o vínculo entre vocês.

QUE ATIVIDADES FÍSICAS VOCÊ PODE FAZER?

Se você já era fisicamente ativa antes da gestação ou do pós-parto, pode manter a rotina de atividade física, praticando atividades de intensidade leve a vigorosa.

Se você não praticava, a quantidade de tempo recomendada para atividade física antes da gestação ou do pós-parto, comece com uma atividade física de intensidade leve e com tempo de duração menor. Você deve aumentar a intensidade e o tempo de duração progressivamente, praticando atividades de intensidade leve a vigorosa, de acordo com a sua capacidade. Respeite seus limites!

Se você tem uma gestação sem contraindicações, a prática de atividade física pode ser feita até o dia do parto ou enquanto for confortável para você.

No seu tempo livre: reserve algum tempo para fazer atividade física com os amigos, com a família, com o bebê - se você estiver no pós-parto - ou sozinha, fazendo aquilo de que você gosta. Você pode caminhar, correr, dançar, nadar, pedalar, fazer ginástica, musculação, hidroginástica ou alongamentos, entre outras.



As atividades em que você pode colidir com outras pessoas ou algum objeto, ou que causam desequilíbrio e risco de queda devem ser evitadas, como:

- Esportes com risco de contato físico ou algum objeto, futebol, vôlei, basquete e artes marciais;
- Atividades que causem pressão na região abdominal;
- Mergulho em profundidade.

Algumas modificações nas atividades podem ser necessárias para acomodar as mudanças físicas que ocorrem durante a gestação. O acompanhamento de um profissional de saúde é aconselhado para a prática de atividade física como musculação, hidroginástica, yoga, pilates e exercícios físicos para o fortalecimento dos músculos que sustentam os órgãos da pelve (aqueles localizados na região do quadril).

No seu deslocamento: sempre que possível, faça seus deslocamentos a pé ou de bicicleta, por exemplo. Você pode fazer esses deslocamentos na sua ida e volta para a escola, para o mercado, para o trabalho, para casa de amigos, para a Unidade Básica de Saúde ou polo do Programa Academia da Saúde. Procure fazer esses deslocamentos da forma mais segura e agradável possível.

No local de trabalho ou onde você estuda: você pode optar por subir escadas ao invés de usar o elevador. Se o local em que você trabalha ou estuda oferece atividade física, participe de alguma ou procure locais próximos onde seja possível praticar atividade física.

Nas tarefas domésticas: você pode se tornar uma pessoa mais ativa fisicamente no seu dia a dia. Por exemplo, você pode levar o seu bebê para passear, empurrar o carrinho de bebê, brincar com as crianças e passear com o animal de estimação.

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

Se você ainda não alcança as recomendações de quantidade de tempo para a prática de atividade física, não desista e aumente aos poucos a quantidade e a intensidade. Tenha em mente que fazer qualquer atividade física, no tempo e no lugar em que for possível, é melhor que não fazer nada.

É importante lembrar que, no começo da prática rotineira de atividade física, é normal você sentir um pouco de dor muscular após a prática.

Nunca é tarde para começar! Experimente diferentes tipos de atividade física para encontrar aquelas de que você mais gosta!

Incorpore a atividade física no seu dia a dia! Você lembra que falamos disso no [Capítulo 1 - Entendendo a Atividade Física?](#) Você pode inclusive fazer vários tipos de atividades físicas na sua própria casa.

Diferentes tipos de atividade física podem ser feitos tranquilamente, caso você não tenha contraindicações. Escolha as atividades que lhe proporcionem satisfação e segurança.

Esta fase da sua vida é cheia de tarefas que dependem de você. Tentar planejar a prática de atividade física é um bom começo. Identifique horários em sua rotina com maior chance para fazer atividade física. Se faltar tempo, solicite o apoio de familiares ou amigos para te ajudarem com o bebê durante o tempo que você faz atividade física! Convide outras gestantes e mulheres no pós-parto para fazerem atividade física com você.

Na comunidade ou no município em que você mora ou frequenta, existem espaços ou equipamentos que possibilitam a prática de atividade física, como praças, quadras e parques, polos do Programa Academia da Saúde e escolas de esportes.

A atividade física está incluída em muitos movimentos populares, sociais e culturais. Você conhece os da sua comunidade? Eles podem ajudar você a ter uma vida ativa.

Você tem grande influência na sua família! Crianças que possuem pais ou responsáveis que praticam atividade física têm maiores chances de fazer da atividade física um hábito.

Para a prática de atividade física, se possível, use roupas leves e calçados confortáveis.

Nas atividades físicas ao ar livre, utilize alguma forma de proteção, como boné, camisa de manga longa e protetor solar, se possível.

Você deve beber água antes, durante e após a prática de atividade física. Também deve ter uma alimentação adequada e saudável sempre que possível. Para saber mais, consulte o [Guia Alimentar para a População Brasileira](#).

○ COMO VOCÊ PODE REDUZIR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO?

Evite ficar muito tempo em comportamento sedentário. Sempre que possível, reduza o tempo em que você permanece sentada ou deitada assistindo à televisão ou usando o celular, computador, tablet ou videogame.



Por exemplo, a cada uma hora, movimente-se por pelo menos 5 minutos e aproveite para mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo. São pequenas atitudes que podem ajudar a diminuir o seu comportamento sedentário e melhorar sua qualidade de vida.

Se você passa muito tempo sentada ao longo do dia, tente compensar esse comportamento incluindo mais tempo de atividade física no seu dia a dia.

○ INFORMAÇÕES ADICIONAIS E CONTRAINDICAÇÕES

Ter um dia a dia fisicamente ativo é bastante seguro para a maioria das gestantes e das mulheres no pós-parto. A preocupação com lesões ou problemas de saúde não deve impedir você de praticar atividade física.

Se você tiver alguma lesão ou sentir algum desconforto anormal, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você.

Se você sentir náuseas, falta de ar ou tonturas ao realizar atividades feitas na posição deitada (de barriga para cima), evite realizar atividades nessa posição.

O uso de bicicleta no seu tempo livre ou deslocamento não é contraindicado. Apenas fique atenta ao risco de queda e procure transitar por locais seguros, se possível.

Se você tiver, durante a gestação, algumas das condições de saúde a seguir, a prática de exercício físico, nessa fase, precisará ser indicada, acompanhada e orientada por um profissional de saúde capacitado:

- Doenças respiratórias leves controladas;
- Doenças leves do coração;
- Diabetes (alto nível de açúcar no sangue) do Tipo 1, desde que bem controlada;
- Pré-eclâmpsia (pressão alta antes do parto) leve;
- Ruptura prematura de membranas pré-termo (antes da 37ª semana de gestação);
- Placenta prévia após 28 semanas;
- Deficiências nutricionais ou desnutrição.

Se você tiver, durante a gestação, algumas das condições de saúde a seguir, você não deve fazer exercício físico nessa fase:

- Doenças respiratórias graves;
- Doenças cardíacas graves com intolerância ao exercício físico;
- Arritmia grave ou descontrolada;
- Descolamento de placenta;
- Restrição no crescimento intrauterino;
- Trabalho de parto prematuro ativo;
- Sangramento;
- Pré-eclâmpsia (pressão alta antes do parto) grave.

REDE DE APOIO

Se você tem dúvidas ou precisa de ajuda para incluir a atividade física na sua rotina, aí vão algumas sugestões:

Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima, muitas oferecem programas e ações de atividade física;

Alguns programas públicos, como o [Programa Academia da Saúde](#), o [Programa Saúde na Escola](#), o [Segundo Tempo](#) e o [Esporte e Lazer na Cidade](#), e ações como “ruas fechadas” ou “ruas de lazer” proporcionam a prática de atividade física. Procure saber se seu município participa dessas ou de outras iniciativas;

Muitas universidades, faculdades e instituições do sistema S (SESC, SESI, SEST/SENAT e SENAC) também oferecem programas de atividade física para a comunidade. Você pode verificar nessas instituições perto da sua casa;

O seu local de trabalho ou estudo pode oferecer estruturas que incentivem o deslocamento ativo, por exemplo: espaços para guardar a bicicleta, além de vestiários para tomar banho e trocar as roupas.

ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Neste capítulo você encontrará as informações sobre atividade física para pessoas com deficiência. É importante destacar que, antes de começar este capítulo, você deve ler o [Capítulo 1 - Entendendo a Atividade Física](#).

Informações adicionais sobre atividade física para cada faixa etária estão nos [Capítulos 2 \(crianças de até 5 anos\)](#), [3 \(jovens de 6 a 17 anos\)](#), [4 \(adultos\)](#) e [5 \(idosos\)](#).

POR QUE VOCÊ DEVE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

São muitos os benefícios que você pode ter com a prática de atividade física. Os principais benefícios da prática de atividade física pelas pessoas com deficiência são:

- Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
- Aumenta sua autonomia para realização das atividades diárias;
- Promove relaxamento, divertimento e disposição;
- Aumenta a força muscular, a resistência, a coordenação motora, o equilíbrio, a flexibilidade e a agilidade;
- Melhora suas habilidades de socialização;
- Ajuda na inclusão social, e na criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos e solidariedade;
- Auxilia no seu controle do peso adequado e na diminuição do risco de obesidade;
- Melhora sua imunidade;
- Melhora sua atenção, sua memória e seu raciocínio, assim como reduz o risco de declínio cognitivo;
- Melhora seu humor, e reduz a sensação de estresse e os sintomas de ansiedade e de depressão;
- Melhora a circulação sanguínea e diminui o risco de doenças do coração, diabetes (alto nível de açúcar no sangue), pressão alta e colesterol alto.

Você pode realizar atividade física independentemente da sua deficiência. Apesar de algumas dificuldades vivenciadas, é preciso encontrar formas de praticar atividade física, seja em atividades individualizadas, que consideram as especificidades de cada pessoa, ou em atividades em grupo, que proporcionam a socialização e interação.



QUANTO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA VOCÊ DEVE FAZER?

Crianças de até 1 ano: pelo menos 30 minutos por dia de barriga para baixo (posição de bruços), podendo ser distribuídas ao longo do dia. As crianças com qualquer deficiência devem ser estimuladas dentro das suas potencialidades desde as primeiras fases de vida;

Crianças de 1 a 2 anos: pelo menos 3 horas por dia de atividades físicas de qualquer intensidade, podendo ser distribuídas ao longo do dia;

Crianças de 3 a 5 anos: pelo menos 3 horas por dia de atividades físicas de qualquer intensidade, sendo, no mínimo, 1 hora de intensidade moderada a vigorosa que pode ser acumulada ao longo do dia.

Para crianças e jovens de 6 a 17 anos: você deve praticar 60 minutos ou mais atividade física por dia. Dê preferência para aquelas de intensidade moderada. Como parte desses 60 minutos ou mais por dia, inclua em pelo menos 3 dias na semana atividades de fortalecimento dos músculos e ossos, como saltar, puxar, empurrar ou praticar esportes.

Adultos: você deve realizar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ao longo da semana ou pelo menos 75 minutos de atividade vigorosa, ou uma combinação equivalente. Atividades de fortalecimento muscular devem ser realizadas envolvendo os principais grupos musculares em dois ou mais dias da semana.

Idosos: a partir dessa idade, a recomendação é a mesma dos adultos. Adicionalmente, aqueles com mobilidade reduzida devem fazer atividade física para melhorar o equilíbrio e evitar quedas, três ou mais dias na semana.

Você pode dividir a sua prática de atividade física em pequenos blocos de tempo ou fazer os minutos de uma só vez. Faça como preferir e como puder!

Para benefícios adicionais à saúde, busque praticar atividade física de forma regular e aumentar progressivamente o tempo por semana. Cada minuto conta!

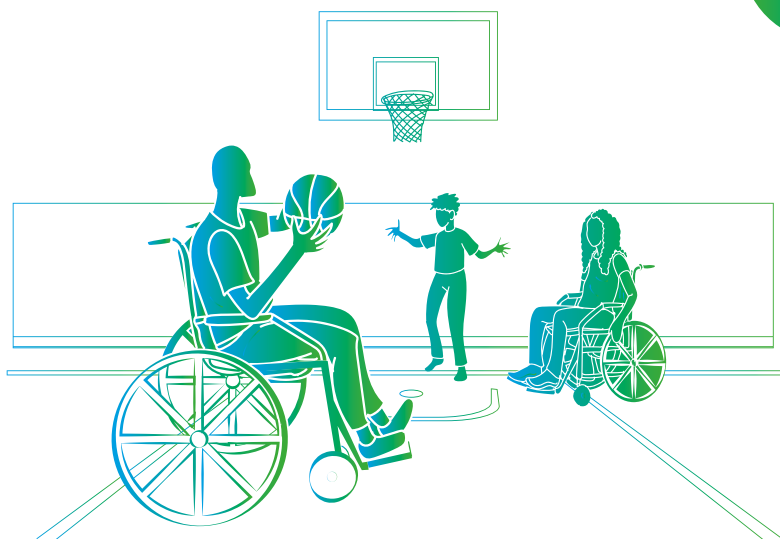
QUE ATIVIDADES FÍSICAS VOCÊ DEVE FAZER?

No seu tempo livre: reserve algum tempo para fazer atividade física com os amigos, com a família ou sozinho, fazendo aquilo de que você gosta. Você pode dançar, fazer musculação, natação ou outros esportes adaptados, ou passear no parque.

No seu deslocamento: se possível, faça seus deslocamentos manejando a cadeira de rodas, a pé ou de bicicleta, por exemplo. Você pode fazer esses deslocamentos na sua ida e volta para a escola, para o trabalho, para o mercado, para casa de amigos, para a Unidade Básica de Saúde ou polo do Programa Academia da Saúde. Procure fazer esses deslocamentos da forma mais segura e agradável possível.

No local de trabalho ou onde você estuda:

se o local em que você estuda ou trabalha oferece atividade física, participe de alguma ou procure locais próximos onde seja possível praticar atividade física. Tornar seu dia a dia no trabalho mais ativo também é uma forma de atividade física.



Nas tarefas domésticas:

contribuindo com as tarefas da casa, você se torna uma pessoa mais ativa fisicamente. Participe de tarefas para conservação do seu quintal ou da área externa do seu condomínio, como fazer jardinagem, recolher o lixo, cozinhar, varrer e limpar, cortar a grama, lavar o carro, empurrar carrinho de bebê, brincar com as crianças, passear com o animal de estimação ou dar banho.

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física deve ser adaptada para que seja confortável e segura para você.

Se você ainda não alcança as recomendações de quantidade de tempo para a prática de atividade física, não desista e aumente aos poucos a quantidade e a intensidade. Tenha em mente que fazer qualquer atividade física, no tempo e no lugar em que for possível, é melhor que não fazer nada.

Nunca é tarde para começar! Experimente diferentes tipos de atividade física para encontrar aquelas de que você mais gosta!

Incorpore a atividade física no seu dia a dia! Você lembra que falamos disso no [Capítulo 1 - Entendendo a Atividade Física?](#)

Planejar a prática de atividade física é um bom começo. Identifique horários em sua rotina com maior chance para fazer atividade física.

Na comunidade ou no município em que você mora ou frequenta, existem espaços ou equipamentos que possibilitam a prática de atividade física, como praças, quadras e parques, polos do Programa Academia da Saúde e escolas de esportes.

A atividade física está incluída em muitos movimentos populares, sociais e culturais. Você conhece os da sua comunidade? Eles podem ajudar você a ter uma vida ativa.

Para a prática de atividade física, se possível, use roupas leves e calçados confortáveis.

Nas atividades físicas ao ar livre, utilize alguma forma de proteção, como boné, camisa de manga longa e protetor solar, se possível.

Você deve beber água antes, durante e após a prática de atividade física. Também deve ter uma alimentação adequada e saudável sempre que possível. Para saber mais, consulte o [Guia Alimentar para a População Brasileira](#).

Todos podem praticar atividade física e ter benefícios para a saúde e qualidade de vida. Respeite seus limites!

Compartilhe com amigos e familiares sua experiência da prática de atividade física na rotina, isso pode incentivar eles a também iniciarem ou manterem a prática de atividade física.

Você pode utilizar os aplicativos de celular para ser uma pessoa ativa. Alguns ajudam a monitorar quantos passos ou distância você percorre no dia e qual o seu gasto calórico.

Utilize os jogos eletrônicos, tanto no celular, quanto em videogames. Eles podem ser uma boa estratégia para praticar atividade física, pois alguns simulam movimentos como dança ou esportes de forma divertida e interativa.

Pais ou responsáveis, professores, gestores e cuidadores

Procure incentivar, estimular e deixar que as pessoas com deficiência explorem o ambiente como desejarem. Não criem dificuldades para que eles façam atividade física em casa, no trabalho, escola ou nas ruas.

Você tem grande influência na sua família! Crianças que possuem pais ou responsáveis que praticam atividade física têm maiores chances de fazer da atividade física um hábito.

Ajude quem está sob seus cuidados a praticar atividade física e escute seus anseios, medos, e angústias e também as suas preferências, habilidades e necessidades. Essa atitude pode ser o início de uma transformação para uma vida ativa e contribuir para sua inserção na sociedade.



Estimule a prática de atividade física desde cedo, independentemente do tipo de deficiência e seja paciente. As pessoas têm diferentes tempos para realizar uma atividade, mas a sensação de capacidade ao conseguir realizar a atividade será muito importante para o seu desenvolvimento.

Busque entender quais são as adaptações necessárias para que a prática de atividade física seja acessível às pessoas com deficiência.

Incentive que os estudantes com deficiência participem ativamente das aulas de educação física.

Busque apoio das escolas para que suas estruturas ofereçam boas condições e acessibilidade para as pessoas com deficiência. Se você é um gestor, priorize a acessibilidade. É importante que a acessibilidade arquitetônica, de sinalização e informação nos transportes, nas ruas e nos estabelecimentos de saúde sejam priorizadas.

Ônibus, metrô, trens, calçadas e acesso aos locais devem ser equipados e sinalizados adequadamente para atender a todos os tipos de deficiências (física, visual, auditiva ou intelectual). Essas ações incentivam a independência e a autonomia das pessoas com deficiência nos deslocamentos e nas suas atividades.

Antes mesmo de ajudar uma pessoa com deficiência em alguma situação, pergunte primeiro como você pode auxiliar. Por exemplo, não empurre a cadeira de rodas ou pegue no braço de uma pessoa com deficiência visual sem permissão.

○ COMO REDUZIR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO?

O comportamento sedentário pode ocasionar problemas de saúde que implica em maior limitação. Menor tempo neste comportamento diminui os problemas de saúde ao longo da vida como, pressão alta, diabetes (alto nível de açúcar no sangue) e doenças cardiovasculares.

Permanecer muito tempo parado em uma mesma posição pode ser prejudicial à sua saúde. Procure variar de posição e intercalar com uma atividade física leve, como se deslocar dentro de casa de um lugar para o outro, se movimentar enquanto assiste televisão ou quando está no computador ou em atividades de estudos.

Busque não ficar mais de uma hora em uma mesma posição! Qualquer substituição do tempo parado por movimento irá contribuir para sua saúde.

Sempre que possível, substitua o celular, computador, tablet, videogame e televisão por atividades de movimento e menos paradas. Você pode até mesmo utilizar esses recursos para dançar, cantar e se movimentar.

A cada uma hora em comportamento sedentário, se movimente por pelo menos 5 minutos, se possível. São pequenas atitudes que podem ajudar a diminuir o seu comportamento sedentário e melhorar sua qualidade de vida.

○ INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Ter um dia a dia fisicamente ativo é bastante seguro. A preocupação com lesões ou problemas de saúde não deve impedir você de praticar atividade física.

Se você tiver alguma lesão ou sentir algum desconforto anormal, como alguma dor na região do peito ou tontura, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você.

Fique atento se você tem diabetes (alto nível de açúcar no sangue), especialmente quando praticar atividade física mais vigorosa. Para evitar hiperglicemia (níveis elevados de açúcar no sangue) ou hipoglicemia (níveis baixos de açúcar no sangue), você precisará ajustar a sua dose de insulina e a sua alimentação nos períodos em que for fazer atividade física. Procure um profissional de saúde para ajudar você.

Se você tem asma, fique atento às situações que podem desencadear alergias, como o clima seco e o cloro da piscina. O uso de medicação para asma, aliado ao tipo, local e horário escolhidos para fazer a atividade física, ajuda a aliviar os sintomas.

Você deve lembrar que o sono e a alimentação adequada e saudável também são importantes para a prática de atividade física.

Se você tiver dúvidas sobre a prática de atividade física e as doenças crônicas, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de você.

○ REDE DE APOIO

Se você tem dúvidas ou precisa de ajuda para incluir a atividade física na sua rotina, aí vão algumas sugestões:

Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima, muitas oferecem programas e ações de atividade física;

Alguns programas públicos, como o [Programa Academia da Saúde](#), o [Programa Saúde na Escola](#), [Segundo Tempo](#) e o [Esporte e Lazer na Cidade](#), e ações como “ruas fechadas” ou “ruas de lazer” proporcionam a prática de atividade física. Procure saber se seu município participa dessas ou de outras iniciativas;

Muitas universidades, faculdades e instituições do sistema S (SESC, SESI, SEST/SENAT e SENAC), também oferecem programas de atividade física para a comunidade. Você pode verificar nessas instituições perto da sua casa;

Verifique se seu município possui algum Centro Especializado em Reabilitação ligado ao Sistema Único de Saúde. Muitas vezes esses locais desenvolvem ações para a promoção da atividade física para pessoas com deficiência;

Algumas organizações não governamentais (ONGs), como a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE), têm unidades espalhadas por todo o Brasil, que também desenvolvem programas de atividade física;

O [Comitê Paralímpico Brasileiro](#) dispõe de diversas informações sobre atividades físicas e esportes adaptados;

O seu local de trabalho ou estudo pode oferecer estruturas que incentivem o deslocamento ativo, por exemplo: espaços para guardar a bicicleta, além de vestiários para tomar banho e trocar as roupas.

Para saber mais sobre o processo de elaboração e bibliografia do
Guia de Atividade Física para a População Brasileira acesse:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira_material_suplementar.pdf

Acesse pelo QR code:





DISQUE SAÚDE **136**

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
bvsmms.saude.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

Governo
Federal