

Fazbem
exercitar

| AstraZeneca 

Diga adeus ao sedentarismo!

Saiba como se tornar ativo de forma saudável





Imagina se com a adoção de um único hábito você conseguisse reduzir as chances de desenvolver diversas doenças, incluindo hipertensão, problemas coronarianos, cerebrovascular, diabetes, câncer de mama e cólon e depressão?¹

E mais! Que esse comportamento pudesse ser iniciado sem necessariamente envolver qualquer tipo de custo financeiro.¹ Parece até bom demais para ser verdade, né? Mas acredite, é verdade, sim.

Nós estamos falando da atividade física!

E, ao contrário do que você pode imaginar, ter acesso aos benefícios dessa prática pode ser mais simples do que você pensa. Andar a pé, por exemplo, é capaz de melhorar a saúde óssea, o equilíbrio de gasto energético e, claro, contribuir para o controle de peso. Tudo isso enquanto ajuda a manter as ruas menos congestionadas e o ar mais puro.¹

Acontece que, apesar desses numerosos benefícios, 1 em 4 adultos no mundo não faz a quantidade de atividade física recomendada semanalmente. Entre a população adolescente, esse dado pede ainda mais atenção: 80% dos jovens não se mantêm ativos o suficiente.¹

Se você faz parte dessa estatística, este e-book é para você!

Nós, do FazBem, o Programa de cuidado e apoio ao paciente da AstraZeneca, preparamos esse material pensando em quem quer sair do sedentarismo, mas não sabe como fazer isso de forma segura e nem por onde começar.

Aqui, você vai encontrar orientações de acordo com seu perfil: jovens, adultos e idosos. Sempre com dicas práticas e simples de serem encaixadas em sua rotina.

Continue lendo para aproveitar!

Descomplicando a atividade física

Antes da gente te dizer quantos minutos precisam ser feitos semanalmente ou qual esporte funciona para cada caso, é importante entender alguns princípios que podem guiar suas escolhas. Comece eliminando a ideia de que só dá para se manter ativo se for dedicando um tempo exclusivo na sua agenda para isso.²

Há quatro tipos de atividades que podem ser feitas sem precisar mudar a sua rotina:

No tempo livre

Feita no seu momento disponível ou de lazer, inclui jogar futebol, pedalar ou fazer uma trilha, por exemplo.²

No deslocamento

É a locomoção ativa entre um lugar e outro da sua rotina, seja por caminhada, skate, bicicleta.²

No trabalho ou estudo

Acontece durante seus compromissos, podendo ser carregar peso, subir escadas, participar da aula de educação física.²

Nas tarefas domésticas

Aquilo que é feito para a manutenção do lar, como cuidar das plantas, fazer compras e passar pano no chão.²



Nem todo exercício é igual



Uma das principais diferenças entre as atividades que exemplificamos acima será a intensidade do esforço necessário para realizá-las. **Abaixo, você entende como essa categorização acontece.**



Leve

O seu coração e a respiração alteram-se minimamente e o seu esforço não ultrapassa o 4 na escala. É possível conversar tranquilamente e até mesmo cantar uma música enquanto se movimenta.²

Moderada

A respiração está mais rápida que o normal e os batimentos moderadamente intensos. O seu esforço fica entre 5 e 6 e, mesmo com certa dificuldade, é possível falar enquanto se movimenta.²

Vigorosa

Quando os batimentos e a respiração estão muito acelerados. Em uma escala de 0 a 10, o seu esforço está entre 7 e 8 e você nem consegue conversar enquanto se movimenta.²

Checklist para começar!

Agora que você já está por dentro das categorizações, anota este checklist importante para deixar o sedentarismo no passado:



Procure um profissional de saúde antes de iniciar a prática ou se sentir algum desconforto ou lesão durante a atividade física;²

.....



Alguns diagnósticos, como diabetes e asma, pedem um acompanhamento médico;²

.....



Dormir bem ajuda a estabelecer a nova rotina, então, cuide do seu sono;²

.....



Mantenha seu corpo bem hidratado todos os dias;²

.....



Invista em uma alimentação equilibrada e, se for preciso, procure um nutricionista;²

.....



Se estiver acima do peso, comece com intensidade leve e faça a atividade durante menos tempo.²

Lembre-se de que qualquer atividade física é melhor do que nenhuma.

Então, faça o seu melhor, comemore suas pequenas conquistas e, aos poucos, vá evoluindo até chegar no lugar ideal. Vai valer a pena!²

Orientações para

Jovens

Adultos

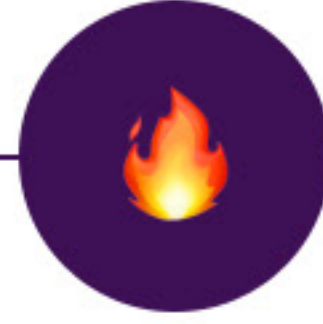
Idosos



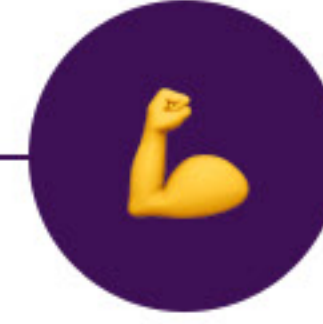
Pessoas entre 6 e 17 anos devem praticar **60 minutos ou mais por dia**²



Divida a atividade por blocos de tempo ou faça todos os minutos diários de uma vez²



Intensidade preferencialmente moderada²



Em 3 dias na semana, fortaleça músculos e ossos (como saltar, puxar ou empurrar objetos adequados ao seu peso)²



Na escola

Participe ativamente das aulas de educação física e, se sua escola oferecer algum esporte extracurricular, experimente participar. No tempo do intervalo, priorize estar com os amigos, envolvidos com alguma atividade que necessite movimentar o corpo ou ficar em pé.²



No tempo livre

Antes ou depois da aula, tente praticar algo com seus colegas, familiares ou sozinho. Algumas sugestões são dançar, pular corda, fazer artes marciais, empinar pipa.²



No deslocamento

Se for possível, priorize deslocar-se entre os seus destinos a pé ou de bicicleta no lugar do transporte público ou privado.²



Nas tarefas domésticas

Avalie quais tarefas domésticas são compatíveis com sua idade e participe! Vale cuidar das plantas, passear com o pet, passar um pano nos móveis.²



Orientações para

Jovens

Adultos

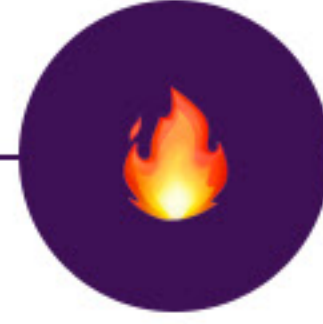
Idosos



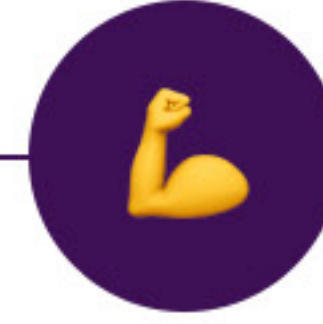
Se optar pela atividade moderada, faça **150 minutos por semana**²



Se você passar muito tempo sentado, aumente um pouco o tempo de exercício²



Se optar pela atividade vigorosa, **75 minutos por semana** podem bastar²



Em ao menos 2 dias da semana, inclua fortalecimento de músculos e ossos²

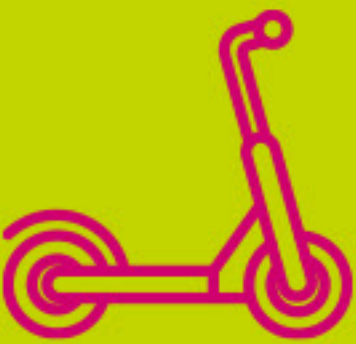


No trabalho

Se o seu trabalho for principalmente sentado, uma opção é priorizar a escada ao elevador. Além disso, a cada uma hora parado, tente se movimentar por ao menos 5 minutos – vale ir ao banheiro, buscar uma água ou apenas caminhar um pouco.²

No tempo livre

Dedique-se a algum exercício físico que você goste para que seja possível aproveitar os momentos de lazer ativamente, mas com diversão. Surfar, fazer trilha, jogar tênis são algumas boas opções.²



No deslocamento

Se for possível, priorize se deslocar entre os seus destinos a pé. O patinete sem motor pode ser uma boa escolha para distâncias maiores e a bicicleta com cestinho funciona bem para idas ao mercado.²

Nas tarefas domésticas

Muitas vezes, as tarefas domésticas não são opcionais, mas tenha em mente que elas te ajudam a sair do sedentarismo. Varrer a casa, dar banho no pet, recolher o lixo são formas de se manter em movimento.²



Orientações para

Jovens

Adultos

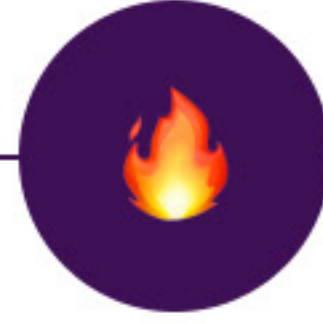
Idosos



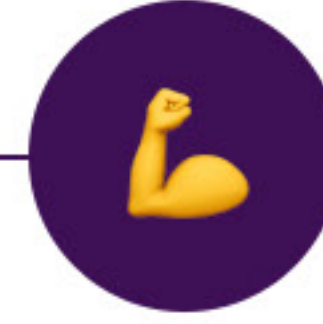
Se optar pela atividade moderada, faça **150 minutos por semana**²



Caso use óculos, muleta ou aparelho auditivo, **utilize-os durante a prática**²



Se optar pela atividade vigorosa, **75 minutos por semana** podem bastar²



Fortalecimento de músculos e do equilíbrio devem ser realizados de **duas a três vezes por semana** em dias alternados²



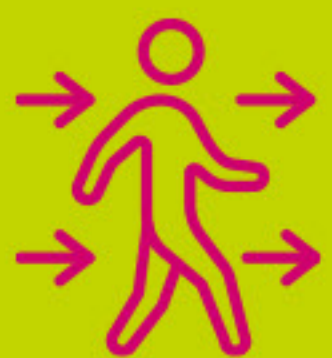
No trabalho

Se o seu trabalho exigir qualquer tipo de movimentação física, tente se fazer presente nesses momentos, mas respeite os seus limites.²



No tempo livre

Veja qual tipo de esporte é possível fazer sem ser impactado por alguma limitação física que possa existir. Atividades em grupo são boas ideias para melhorar o convívio social.²



No deslocamento

Se for possível, priorize se deslocar entre seus destinos a pé.²



Nas tarefas domésticas

Contribuir para os cuidados domésticos e familiares é uma excelente forma de se manter fisicamente ativo sem precisar sair de casa. Colocar roupa na máquina de lavar, limpar a louça e organizar as compras de mercado são boas opções.²



Para todas as idades, FazBem Exercitar

O FazBem Exercitar é um projeto do Programa de cuidado e apoio ao paciente da AstraZeneca, o FazBem. Por meio dele, você encontra treinos exclusivos e pensados para encaixar perfeitamente na sua rotina – seja qual for sua idade.

Os vídeos são pensados por especialistas e oferecem opções de alongamento, pilates e fortalecimento muscular. E o melhor de tudo: é de graça!

Clique e aproveite!



Referências: 1. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Atividade física. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/atividade-fisica>. Acesso em: 12 jul 2024.

2. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia de atividade física para a população brasileira. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/view>. Acesso em: 12 jul 2024.

BR-33699. Material destinado a todos os públicos. Agosto/2024