



DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS
FUNDAMENTAIS E SOCIAIS



CONTRIBUIÇÕES PARA UM
ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Exercício Físico

Lorena Candido



Estilo de Vida

É o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas (Nahas, 2001).

Fatores que influenciam o Estilo de Vida

Alimentação

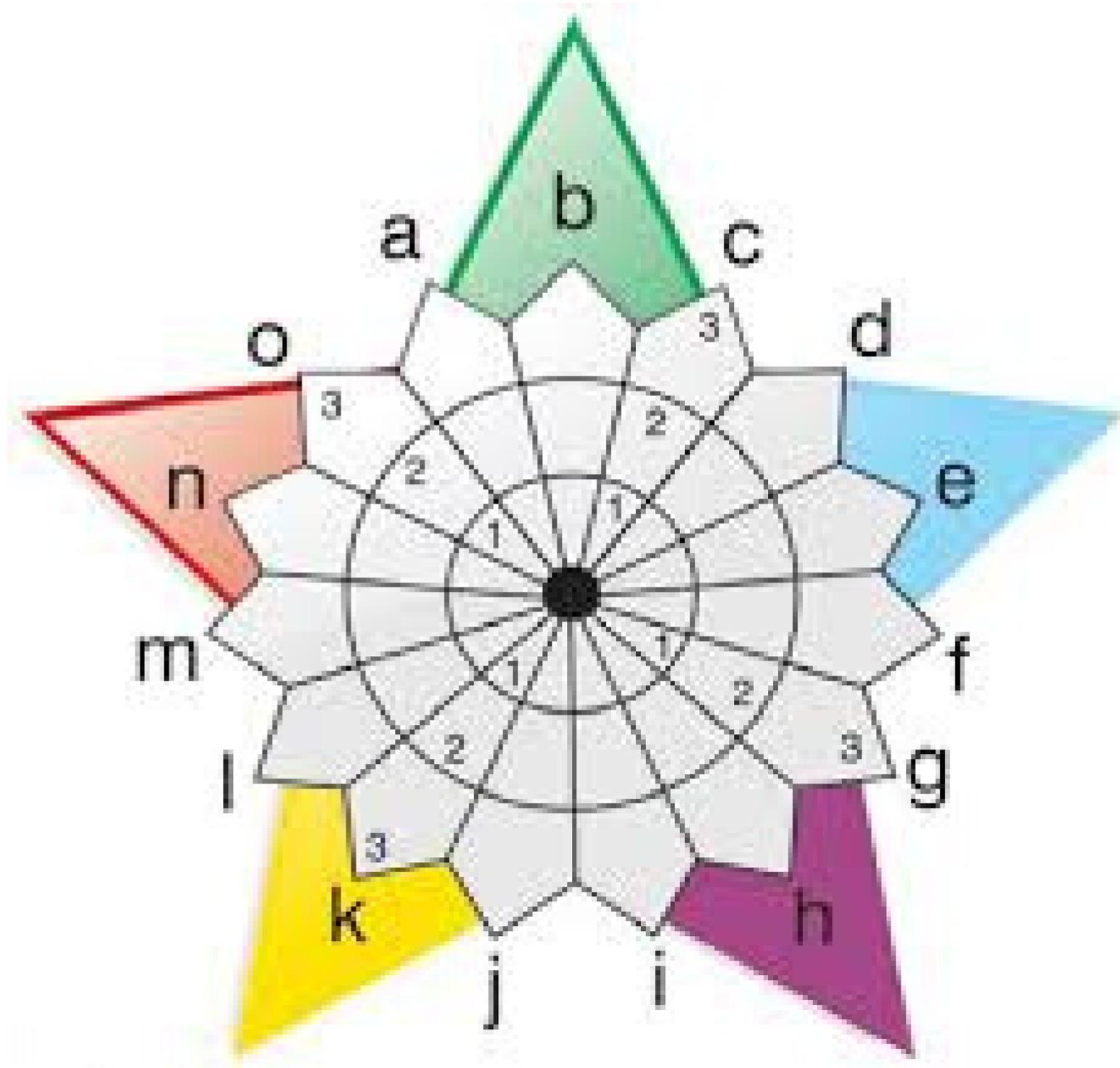
Atividade física

Comportamento preventivo

Relacionamento

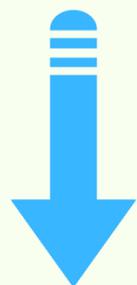
Controle do estresse

Perfil do Estilo de Vida

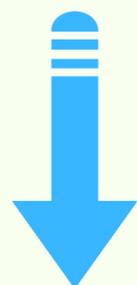


Pentágulo do Bem Estar

Exercício Físico



Movimento



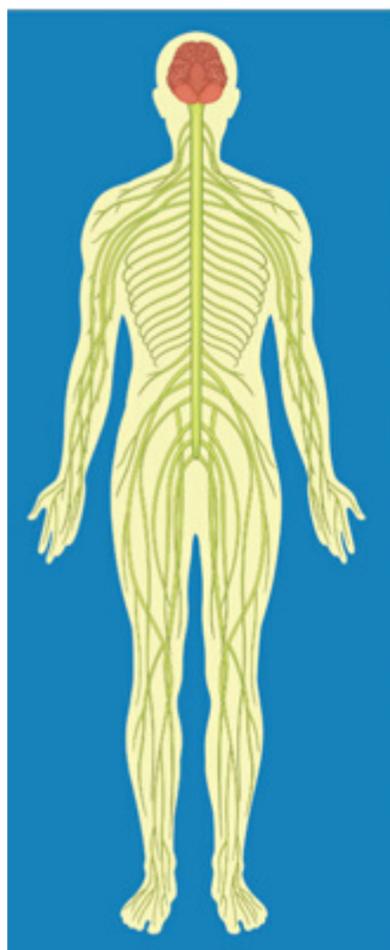
Vida

DESENVOLVIMENTO
RELACIONAMENTO
APRENDIZAGEM



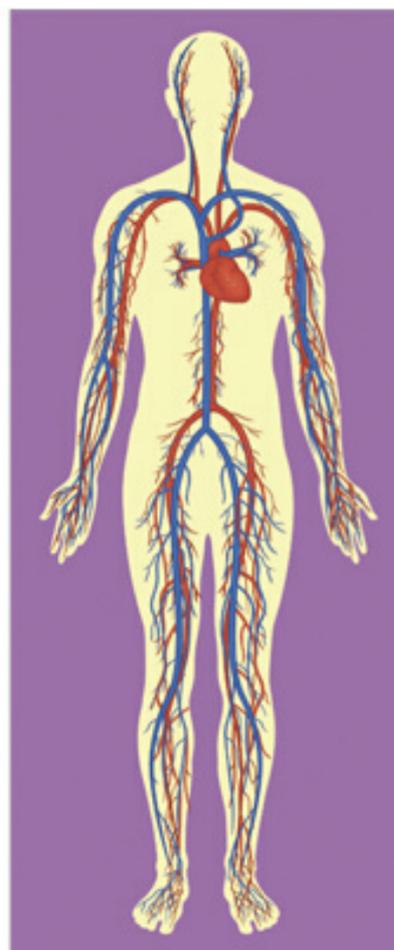
Estilo de Vida Sedentário

OS PERIGOS DE FICAR PARADO



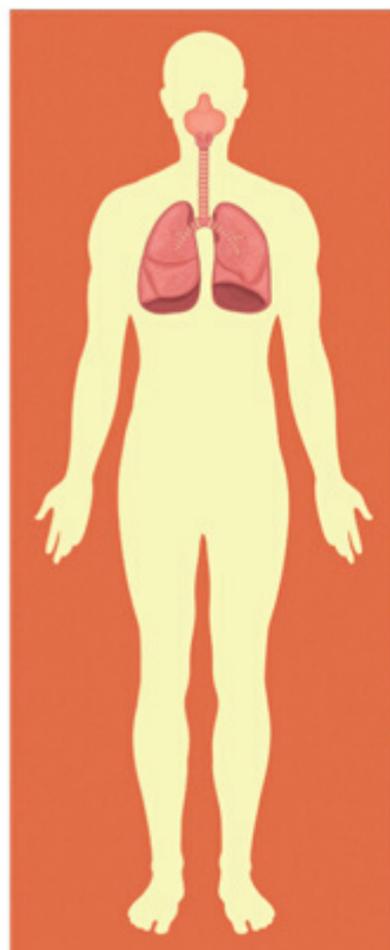
CÉREBRO

- Desânimo, preguiça e letargia
- Aumento de risco de depressão e demência senil



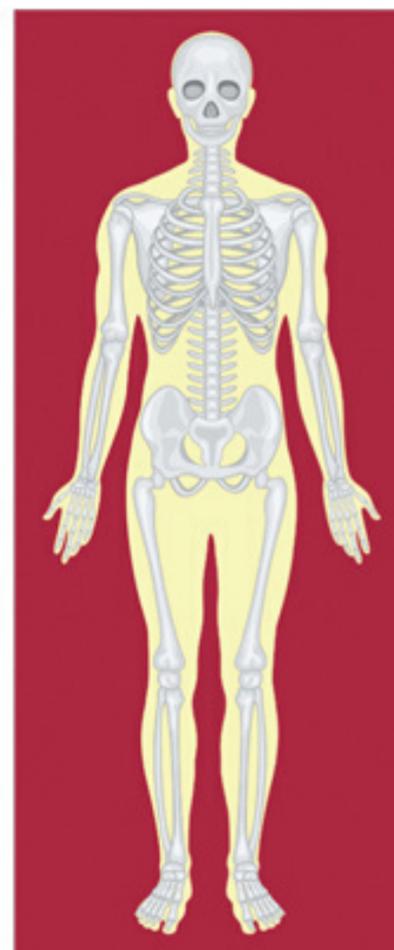
CORAÇÃO

- Aumento do risco de doenças cardíacas e problemas circulatórios



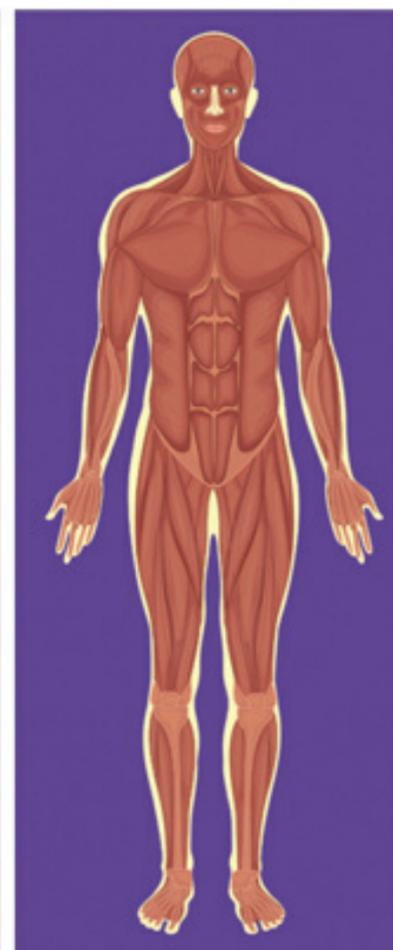
PULMÕES

- Redução da capacidade física e pulmonar



OSSOS E ARTICULAÇÕES

- Ficam mais fracos e sujeitos a fraturas e lesões
- Aumenta o risco de osteoporose



MÚSCULOS

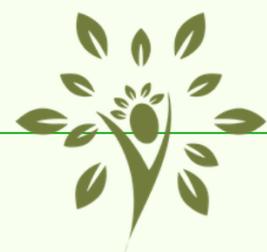
- Mais atrofiados

METABOLISMO

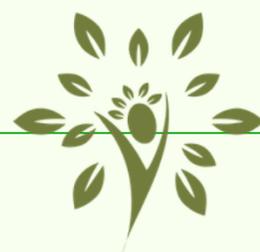
- Envelhecimento celular
- Redução de imunidade
- Aumento do risco de diabetes tipo 2
- Aumento de gordura no corpo
- Aumento de colesterol
- Maior risco de câncer

EXERCÍCIO FÍSICO

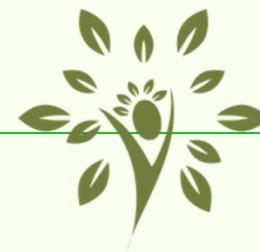
Estilo de Vida Ativo



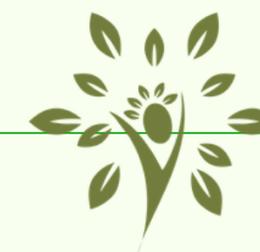
CARDIOVASCULARES



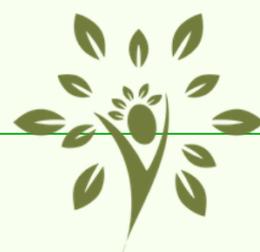
METABÓLICOS



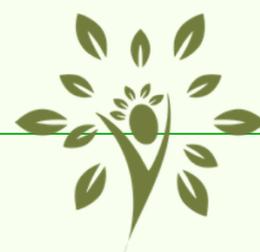
ENDÓCRINO



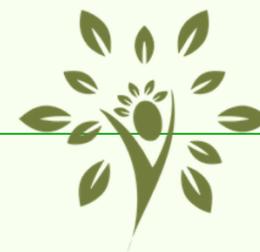
NEUROMUSCULARES



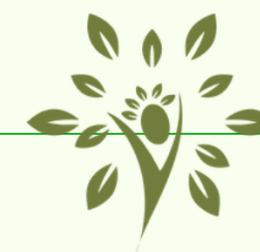
IMUNOLÓGICO



**COMPOSIÇÃO
CORPORAL**



**GASTO
ENERGÉTICO**



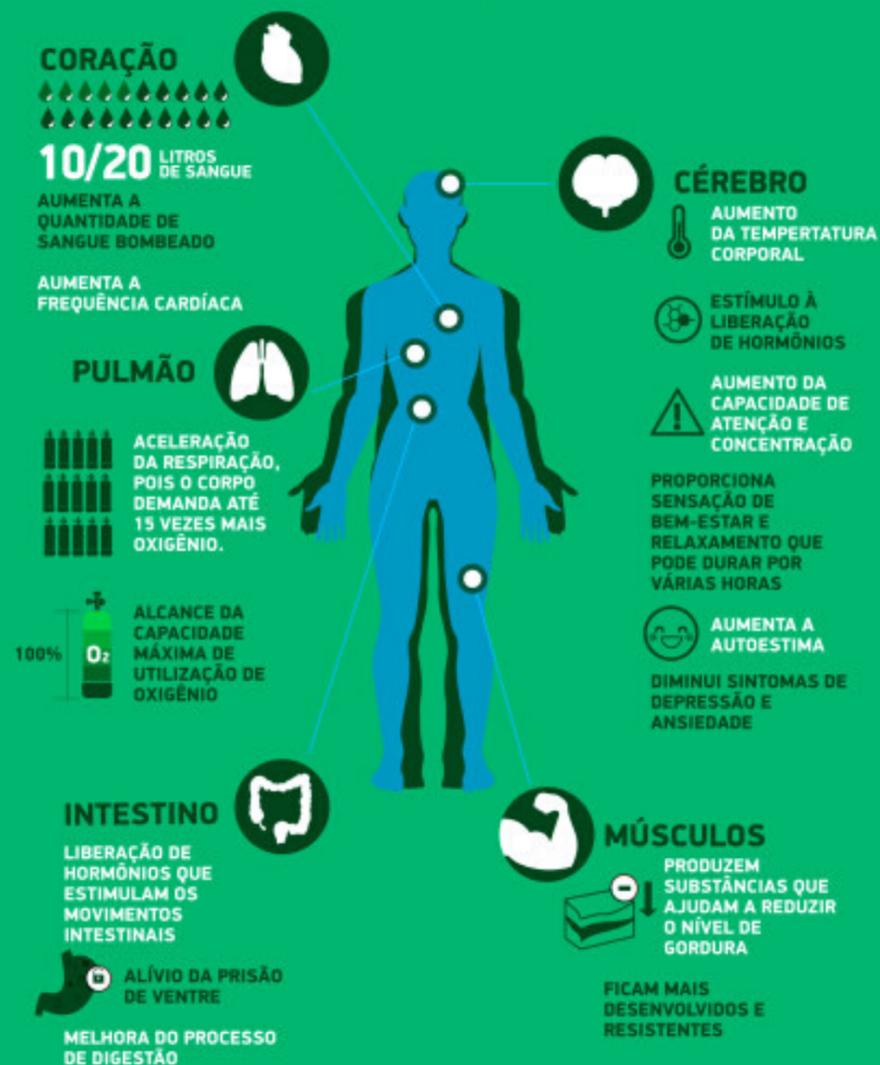
PSICOLÓGICO

EXERCÍCIOS FÍSICOS

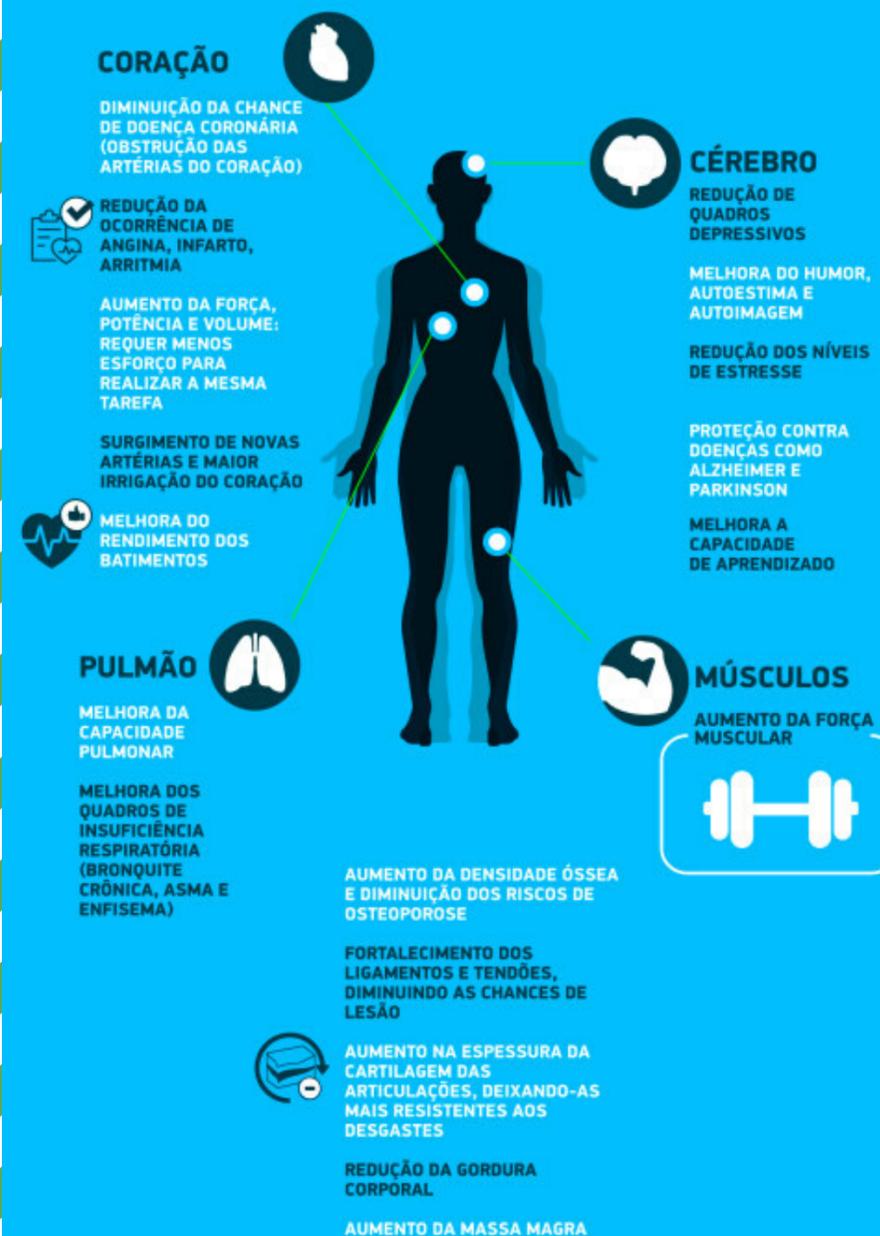
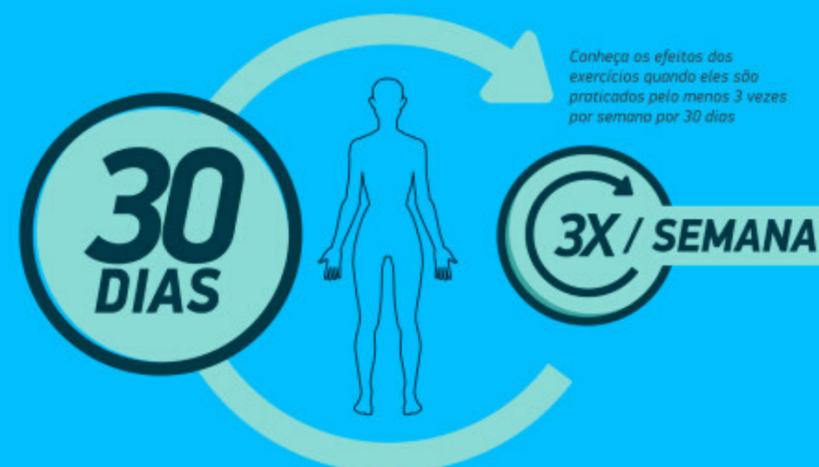
Os benefícios da atividade física começam durante os primeiros movimentos. Saiba como seu corpo se modifica enquanto você pratica exercícios.

EFEITOS IMEDIATOS

Essas são as alterações do seu organismo que começam durante o treino e continuam por algumas horas depois da sessão.



EFEITOS DA PRÁTICA CONTÍNUA



A group of people, including men and women of various ages, are in a bright, modern gym or fitness studio. In the foreground, a woman with short, styled grey hair is smiling broadly and giving a thumbs-up gesture. She is wearing a light blue t-shirt and has a white towel draped over her shoulder. In the background, several other people are visible, some on treadmills, all appearing to be in a positive and active mood. The scene is well-lit with large windows in the background showing a cityscape.

**Você conhece
algum remédio
que tenha esse
feito?**

EXERCÍCIO FÍSICO

RECOMENDAÇÕES



AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE
LEADING THE WAY

PRÁTICA SEMANAL



Exercícios aeróbicos de intensidade moderada e 2 sessões por semana de exercícios que envolvam força muscular.

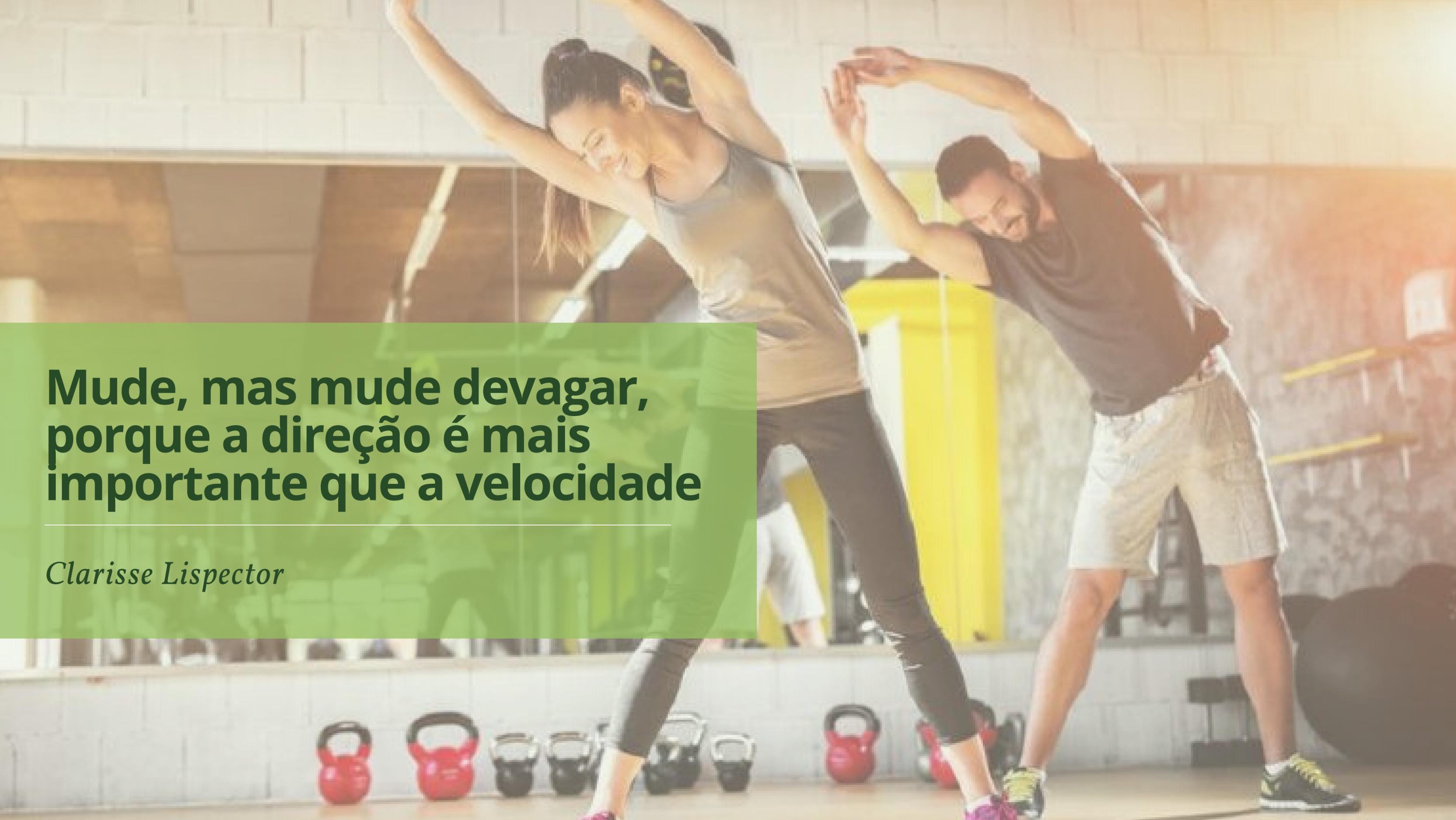
METAS PEQUENAS

CONSTRUA HÁBITOS

EQUILÍBRIO

APOIO SOCIAL

AVALIAÇÃO

A man and a woman are in a gym, stretching their arms overhead. The woman is on the left, wearing a grey tank top and black leggings. The man is on the right, wearing a brown t-shirt and light-colored shorts. They are both leaning back slightly, with their arms raised and hands clasped together. In the background, there are mirrors, a yellow exercise ball, and a row of kettlebells on the floor. The lighting is bright and warm, suggesting a sunny day.

**Mude, mas mude devagar,
porque a direção é mais
importante que a velocidade**

Clarisse Lispector



Vida Ativamente Saudável

lorycandido@gmail.com

setordeesportescca@gmail.com



ANEXO

Mantendo-se **Ativo** durante
a **Pandemia do**
Coronavírus

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE



Atividades Aeróbicas

Atividades em locais fechados

- Ligue o som e ande rapidamente pela casa ou suba e desça escadas por 10-15 minutos, 2-3 vezes ao dia.
- Dance com sua música favorita.
- Pule corda (se suas articulações estiverem aptas a isso).
- Procure um vídeo de exercícios para fazê-los.
- Se você tiver, use aparelhos para exercícios aeróbicos em casa.

Atividades ao ar livre

- Caminhe ou corra pelo seu bairro (evite espaços lotados).
- Faça atividades físicas em um parque local. Passar o tempo na natureza pode melhorar a função imunológica. Certifique-se de lavar as mãos quando chegar em casa.
- Passeie de bicicleta.
- Faça trabalhos de jardinagem (a primavera está chegando!)
- Brinque de jogos ativos com a sua família.



Treino de Força

- Faça o download de um aplicativo de treino de força no seu celular, como o *7-Minute Workout* (não é necessário equipamento).
- Siga as instruções de um vídeo de treinamento de força.
- Faça yoga - respiração profunda e atenção plena também podem reduzir a ansiedade.

- Encontre maneiras de fazer exercícios simples de fortalecimento na sua casa como:
 - . Agachamento ou sentar e levantar de uma cadeira
 - . Flexões contra a parede, no balcão da cozinha ou no chão
 - . Passadas ou, nas escadas, subir um degrau com uma perna e trocar (single leg step up)

Não fique sentado o dia todo! Por exemplo: se você estiver assistindo televisão, levante-se durante cada comercial (ou periodicamente) e dê uma volta em sua casa ou faça uma tarefa de casa. Por exemplo, coloque roupas na máquina de lavar, lave a louça ou retire o lixo. Sinta-se produtivo após um programa de televisão!

Abaixo algumas questões frequentes sobre atividade física / exercício e COVID-19:

Estou em quarentena, mas não estou infectado. Eu devo limitar minhas atividades físicas?

Não há recomendações no momento para limitar atividade física se você não tiver nenhum sintoma. Entre em contato com seu médico se você desenvolver tosse, febre ou falta de ar.

O exercício me prevenirá de ser infectado pelo vírus?

A atividade física de intensidade moderada pode melhorar seu sistema imunológico. No entanto, treinos de alta intensidade e alto volume podem suprimir a função imune, especialmente se você não estiver acostumado a isso. Balanceie seu programa de treino.

E se meus filhos estiverem em casa comigo?

Ser ativo com as crianças é a maneira mais divertida de todas! Encontre atividades que vocês possam fazer juntos - uma brincadeira ativa, basquete na garagem, uma caminhada pela vizinhança.

Quais são as precauções que devo tomar?

A estratégia mais importante para prevenir a infecção é evitar o contato com outras pessoas que estão infectadas com COVID-19.

E se eu começar a ter sintomas?

Se você começar a ter sintomas, siga as recomendações do CDC. Como estas recomendações estão mudando, segue link sobre os sintomas: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms.html>

Estou em quarentena e infectado. Devo limitar minha atividade física?

Pessoas infectadas, mas sem sintomas, pode continuar atividade de intensidade moderada, mas precisa usar os sintomas como um guia. Mantenha a quarentena para impedir a disseminação do coronavírus para outras pessoas. Se você tiver febre, tosse ou falta de ar, interrompa a atividade física e procure seu médico ou um sistema de saúde.