Dicas* para se tornar regularmente ativo

*adaptado de American College of Sports Medicine (2009).

Realize pequenas sessões: pesquisas demonstram que a atividade física de intensidade moderada pode ser acumulada ao longo do dia em três sessões de dez minutos, sendo tão eficazes quanto uma única sessão de 30 minutos. Tal informação pode ser especialmente útil se você não têm muito tempo disponível durante o dia para encaixar atividades físicas;

Determine seu horário: pode ser mais fácil caminhar durante o horário de almoço ou talvez caminhar após o jantar seja a melhor opção para você. O segredo é selecionar dias e períodos específicos para exercitar-se, tornando o exercício tão regular quanto qualquer outro item da sua rotina;

Misture: combinações entre atividade física de intensidade moderada e vigorosa podem ser utilizadas para atingir as recomendações de atividade física. Por exemplo, você pode caminhar em ritmo acelerado por 30 minutos duas vezes por semana e correr duas vezes por semana;

Academia de ginástica não é essencial: não é preciso freqüentar uma academia de ginástica para obter a quantidade necessária de atividade física diária. Um par de tênis adequados e um pouco de motivação podem ser suficientes para uma vida mais ativa e saudável;

Faça acompanhado: leve seu companheiro(a), um(a) amigo(a) ou as crianças durante o exercício físico para acrescentar mais diversão à atividade. Isso também pode ser uma boa maneira de encorajar crianças a serem regularmente ativas, compromissando-as desde cedo a uma vida mais saudável.

Atividade física & intensidade do esforço

Fonte: adaptado de Canadian Society for Exercise Physiology (2004).

Laboratório de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde

LEPAFS - DEF - CCS - UFPB

Com o objetivo de melhorar ou manter a saúde com a prática de atividades físicas, dê atenção especial para:

Fonte: adaptado de McArdle, Katch e Katch (2008).

Laboratório de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde

LEPAFS - http://www.ccs.ufpb.br/edfisica/lepafs.html

Departamento de Educação Física/DEF

Centro de Ciências da Saúde - Universidade Federal da Paraíba

Telefone: 55 (0xx83) 3216-7200

Pirâmide da Atividade Física

Essa pirâmide traz informações para adultos manterem a saúde e prevenirem doenças crônicas (ex.: hipertensão, doenças do coração, diabetes), relacionando o tipo, a freqüência e a intensidade da atividade física.

Para se informar sobre as recomendações de atividade física para idosos, adolescentes, crianças e portadores de necessidades especiais, visite http://www.ccs.ufpb.br/edfisica/defhu.html

Escala de Esforço Percebido	
10	Atividade extremamente vigorosa Estou completamente sem fôlego, não consigo falar
9	Atividade muito vigorosa Consigo falar apenas uma palavra por vez
7-8	Atividade vigorosa Estou sem fôlego, consigo falar uma ou duas frases
4-6	Atividade moderada Consigo conversar
2-3	Atividade leve Consigo respirar com facilidade
1	Nenhuma atividade física

Fonte: adaptado de Arizona Department of Health Services (2007).

Fonte: adaptado por Caroline de Oliveira Martins (LEPAFS/DEF/CCS/UFPB) de American College of Sports Medicine (2008), Canadian Society for Exercise Physiology (2004) e Corbin e Lindsey (2007).