



Orientações sobre Atividade Física

Seja mais ativo, tenha uma vida melhor!

O exercício físico é um tipo de atividade física de lazer, ou seja, precisa ser feita no tempo livre, pelo tempo que você puder e precisa ser prazerosa. Lembre-se sempre: o bem-estar **durante** o exercício é o mais importante. Abaixo alguns benefícios do exercício:

- Melhora seu humor e sono;
- Retarda os efeitos do envelhecimento;
- Reduz o risco de problemas cardíacos, pressão alta, diabetes tipo 2 e muitos tipos de câncer;
- Ajuda a manter seu sistema imunológico, o que pode ajudar a diminuir o risco de infecção, diminuir os sintomas e acelerar a recuperação de várias doenças;
- Ajuda a manter sua mente afiada conforme você envelhece e reduz o risco de demência e Alzheimer;
- Aumenta sua energia e simplesmente torna a vida melhor!

Como começar?

Escolha o exercício que mais te dá prazer. Sabe aquela atividade que sempre quis fazer? Tente começar por ela e vá testando até achar algo que goste de fazer. Comece como puder e faça o que puder.

Comece simples

Sente menos e se mova mais. Caminhe até a caixa de correios, caminhe com seu cachorro. Dance na sua mesa, use escadas. Encontre maneiras para se mexer durante seus dias.

Seja ativo com um amigo

Faça atividades que você gosta e encontre um amigo. Quem faz exercício com um amigo tende a fazer por mais tempo do que quem faz sozinho.

Confira sua saúde

Se você possui alguma preocupação, fale com um profissional de saúde antes de começar. Problemas musculares ou articulares? Fale com um fisioterapeuta antes.

Motivação

Use o celular para acompanhar suas atividades e medir seu progresso. Conte os passos diários e aumente eles gradativamente.





LUCAS FRASSON
FISIOTERAPEUTA

CLÍNICA 
TUDO SOBRE
Especializada no Tratamento Não-Farmacológico das Dores Crônicas

Antes de se exercitar, seja mais ativo!

Que tal começar mais simples?

Se o exercício físico é um hábito muito difícil de começar, vamos tentar se tornar mais ativo antes. Como? Caminhando mais, uma maneira prática e simples de começar.

Trabalha muito tempo sentado?

- Ao sentar-se em sua mesa ou computador, levante-se a cada 30 minutos ou mais e alongue-se;
- Ande pelo corredor;
- Um aplicativo de lembrete ou alarme para levantar pode ajudar;
- No telefone? Fique de pé ou ande por aí. Em vez de ligar ou enviar mensagens instantâneas para seus colegas de trabalho, levante-se e vá até a mesa deles para bater um papo;
- Experimente "reuniões caminhando" quando não precisar de caneta e papel;
- Beba mais água, além de se hidratar, isso fará com que você levante mais vezes para ir ao banheiro, quando for buscar água ou café para beber, não encha todo o copo, assim terá que levantar mais vezes para se servir;
- Quando for ao mercado, tente estacionar o carro um pouco mais longe para caminhar mais, de preferência por usar escadas. Tudo isso são estratégias para aumentar seus passos diários, é importante ir aumentando eles aos poucos para não sobrecarregar seu corpo.

Em casa

- Ao assistir TV, levante-se durante cada comercial e faça uma tarefa ativa. Por exemplo, esvazie a máquina de lavar louça, jogue algumas roupas na lavanderia ou tire o lixo; Reduza o tempo em frente à TV, computador e em videogames;
- Tente outras atividades divertidas ou termine projetos domésticos em vez disso.
- Se você não consegue andar ou ficar de pé, tente levantar os joelhos sentado, chutes, deslizar os pés, socos ou círculos com os braços.

(55)996536287
@frassonlucas
lfrassonfisio@gmail.com

Rua Caetano Silveira de Matos, 2519 B
Centro, Palhoça/SC
CEP 88130-005





Antes de se exercitar, seja mais ativo!

Caminhar é simples, barato e pode ser uma ótima maneira de começar.

- Saia da cama e faça uma caminhada de 20 minutos antes do dia começar e você se convença a não fazê-lo;
- Encontre um amigo para uma caminhada matinal;
- Passeie com seu cachorro todos os dias;
- Experimente um aplicativo de caminhada para smartphone ou conte seus passos com um rastreador de atividades. Aumente gradualmente para 7.000-9.000 passos/dia;
- Faça uma caminhada com sua família todas as noites após o jantar;
- Caminhe ou ande de bicicleta com seu filho para a escola, e ambos terão os benefícios;
- Faça uma caminhada de 10 a 15 minutos na hora do almoço e traga um amigo;
- Comece um grupo de caminhada no bairro – com pelo menos dois outros vizinhos;
- Caminhe ou ande de bicicleta para o trabalho ou para a loja 1-2 vezes/semana;
- Experimente uma e-bike: elas são mais fáceis, rápidas e divertidas;
- Encontre lugares bonitos em sua comunidade para caminhar ou andar de bicicleta: parques locais, trilhas, ruas com árvores ou edifícios interessantes. Torne-se um explorador.

Fonte: American College of Sports Medicine

Agora defina suas metas do programa de caminhada de 12 semanas:

Semanas	Seus passos diários iniciais	Adicionar passos extras	Objetivo de números de passos
1-2	--	Aumentar 1.500 passos	-- em 3 ou mais dias por semana
3-4	--	Aumentar 1.500 passos	-- em 5 ou mais dias por semana
5-6	--	Aumentar 3.000 passos	-- em 3 ou mais dias por semana
7-12	--	Aumentar 3.000 passos	-- em 5 ou mais dias por semana

Moving Medicine 2020



LUCAS FRASSON
FISIOTERAPEUTA

CLÍNICA **ODEBOR**
TUDO SOBRE
Especializada no Tratamento Não-Farmacológico das Dores Crônicas

Estratégias para Aumentar a Atividade Física de Forma Divertida e Realista



1. Playlist do Movimento
Escolha uma música que você gosta e mexa-se como quiser: sentado, em pé, dançando ou marchando no lugar.
Dica: Crie uma playlist chamada "Anti-Dor" com suas músicas favoritas!



2. Caminhada Gamificada
Use apps como Pokémon Go, Pikmin Bloom ou Walkr. Eles transformam a caminhada em uma missão divertida.
Desafio: Capture 3 Pokémons por dia, caminhando pelo bairro ou dentro de casa.



3. Missões Semanais
Dá pra se mexer brincando!
Tire fotos de lugares por onde caminhou;
Suba escadas 3x no dia;
Dance uma música por dia;
Caminhe falando com um amigo no telefone.



4. Rotina Ativa Camuflada
Transforme tarefas do dia em oportunidades de movimento:
Divida a lavagem de roupa em etapas;
Cozinhe se movimentando;
Levante para beber água mais vezes;
Fique em um pé só ao escovar os dentes.



5. Movimento no Tempo de Tela
Aproveite intervalos da TV ou fim de cada episódio para:
Levantar e sentar 3x;
Marchar no lugar por 30 segundos;
Girar os ombros e esticar os braços.



6. Terapia do Cotidiano
Movimentos simples que envolvem foco, prazer e leveza:
Cuidar de plantas
Varredura leve
Organizar uma gaveta
Lavar poucas louças com calma



7. Explorador do Bairro
Encontre rotas diferentes para passear com o cachorro;
Descubra novos caminhos no seu bairro;
Dê uma volta para ver o pôr do sol ou observar a natureza.



8. Calendário de Conquistas
Marque um "x" no calendário a cada dia que se mover mais;
3 dias seguidos? Se presenteie com algo simbólico.



9. Diário do Corpo
Após cada movimento, anote: como se sentiu? Mais leve? Mais disposto?
Isso reforça percepções positivas e te ajuda a se conhecer melhor.



10. Movimento com Companhia
Combine com um amigo para caminhar juntos 1x/semana (presencial ou por chamada);
Converse enquanto se movimentam. Isso faz o tempo passar mais rápido!

O MAIS IMPORTANTE: O melhor movimento é aquele que você gosta e consegue manter. Movimentar-se pode ser leve, divertido e parte da sua vida.

(55)996536287
@frassonlucas
lfrassonfisio@gmail.com

Rua Caetano Silveira de Matos, 2519 B
Centro, Palhoça/SC
CEP 88130-005

