Agita SÃO PAULO

ATIVIDADE FÍSICA É SAÚDE:

acumule pelo menos 30 minutos todos os dias

Material educativo: após ler essa cartilha passe adiante ou recolha para reciclagem.

Agita Sampa: Envelheça com qualidade de vida

A associação de atividade física e saúde, não necessitam de horas e horas de exercícios intensos. Pequenas sessões de trinta minutos por dia, na maior parte dos dias da semana, desenvolvidas continuamente ou mesmo em períodos cumulativos de 10 a 15 minutos, em moderada intensidade, podem representar o limiar para a população em geral adquirir o "Passaporte para Saúde". Para marcar este gol, cientistas do esporte e autoridades em saúde, sugerem que todos deveriam se envolver em atividades físicas no seu dia-a-dia - em casa, no trabalho ou na sua comunidade. Nessas "aulas de treinamento", podem-se incluir subidas ou descidas de escadas, passeios com o cachorro, jardinagem, lavagem de carros, caminhadas em ritmo ligeiro, dançar, pedalar ou nadar.

Estas novas recomendações são confirmadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), Conselho Internacional de Ciências do Esporte e Educação Física (ICSSPE), Centro do Controle e Prevenção de Doença-USA (CDC), Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), Federação Internacional de Medicina Esportiva (FIMS), Associação Americana de Cardiologia, entre outros.

O CELAFISCS – Centro de Aptidão Física de São Caetano do Sul organizou o programa Agita São Paulo, que tem como princípio, incentivar as pessoas a praticarem atividade física diariamente. Em 2005, o então Secretário de Participação e Parceria, Gilberto Natalini (PV), coordenou a instalação do Programa Agita Sampa, na cidade de São Paulo e, quando retornou à Câmara Municipal, criou um Projeto de Lei, que em 2006 foi sancionado, regulamentando assim o Agita Sampa. (PL nº 539/2006- Lei 14.409).

Agita Sampa

Benefícios da Atividade Física

BENEFÍCIOS FÍSICOS

BENEFÍCIOS PSICO-SOCIAIS

BENEFÍCIOS NA FASE ESCOLAR

Recomendações da Atividade Física

QUANTO DE ATIVIDADE FÍSICA DEVE SER FEITO PARA TER BENEFÍCIO À SAÚDE?

A nova recomendação de atividade a fim de promover saúde à população sugere que os indivíduos devem realizar atividade física leve ou moderada por pelo menos 30 minutos por dia, se possível todos os dias, de forma contínua ou acumulada.

O QUE SIGNIFICA ATIVIDADE FÍSICA ACUMULADA?

Significa que os 30 minutos por dia disponíveis para realizar atividade física, podem ser divididos em sessões de 5, 10 ou 15 minutos. Veja exemplo ao lado.

Tipos de Atividades Físicas

ATIVIDADES EM CASA

ATIVIDADES NO TRABALHO

ATIVIDADES NO TEMPO LIVRE

O QUE SÃO ATIVIDADES FÍSICAS MODERADAS?

Atividades físicas moderadas são aquelas que aumentam um pouco os batimentos do coração, deixando você aquecido e respirando um pouco mais rápido que o normal, mas sem dificuldade. Alguns exemplos dessas ações e a duração em que elas devem ser feitas, seguem abaixo:

- **Rastelar** **30 min**
- **Andar** **3,2 km / 30 min**
- **Hidroginástica** **30 min**
- **Nadar** **20 min**
- **Basquete (rodas)** **20 min**
- **Pedalar** **6,4 km / 15 min**
- **Pular corda** **15 min**
- **Correr** **2,4 km / 15 min (10 min)**
- **Subir escadas** **15 min**

- **Limpar/Lavar carro** **45-60 min**
- **Lavar vidros/chão** **45-60 min**
- **Jogar vôlei** **45 min**
- **Jardinagem** **30-45 min**
- **Basquete (arremesso)** **30 min**
- **Pedalar** **8,1 km / 30 min**
- **Dança rápida** **30 min**
- **Empurrar carrinho bebê** **2,4 km / 30 min**

Menos Vigososa Mais Tempo ⟷ *Mais Vigososa Menos Tempo*

FOCOS DO PROGRAMA

Para cada um dos focos do programa, foram sugeridas algumas estratégias de como conseguir acumular 30 minutos de atividade física durante o dia.

No Trabalho: Como aumentar a atividade física sem gastar tempo do dia de trabalho:

1) Prefira usar as escadas ao invés do elevador.
2) Evite ficar muito tempo sentado: atenda o telefone mais longe ou fale ao aparelho andando.
3) Aproveite seu horário de almoço para dar uma caminhada ou escolha um local para comer um pouco mais distante.
4) Se tiver carro, estacione-o um pouco mais afastado do seu destino.
5) Desça do trem, ônibus ou metrô, SE POSSÍVEL, uma ou duas estações para frente ou para trás de seu local.
6) Deixe uma roupa no local de trabalho, com o intuito de fazer alguma atividade no horário do almoço, ou após a jornada de trabalho antes de retornar para casa.
7) Ande ou pedale para ir ao trabalho.
8) Caminhe ao invés de usar o carro para ir ao banco, à padaria, ao correio, ao shopping.
9) Faça exercícios de alongamento, compensação e, não se esqueça de manter a postura.

Em Casa:

1) Mesmo quando você voltar do trabalho e se sentir cansado, tente caminhar ou pedalar. Você ficará surpreso, pois sendo mais ativo, terá conseqüentemente mais energia e disposição.
2) Levante-se da cadeira e mude manualmente os canais de TV.
3) Se você tem carro, lave-o você mesmo.
4) Dance com alguém ou mesmo sozinho.

Na Escola: Formas de manter-se fisicamente ativo na adolescência:

Para Crianças e Adolescentes, a Recomendação da Prática da Atividade Física que resultará em benefícios para a saúde, são 300 minutos por semana, de moderada a vigorosa (60 minutos, pelo menos 5 x na semana).

1) Diminua o tempo que você fica assistindo televisão, jogando vídeo game, navegando na Internet ou mexendo no computador.
2) Junte-se a um time do prédio, bairro, clube ou escola para praticar seu esporte favorito; é uma ótima forma de fazer novos amigos, assim como, melhorar seu condicionamento.
3) Se você não gosta de esportes em grupo, escolha uma atividade individual, como andar de bicicleta, roller skate, patinar, ou simplesmente caminhar ou correr.
4) Não se esqueça de dançar, uma boa noite de dança gasta tanta energia quanto uma sessão de exercício.
5) Suba quantas vezes puder as escadas da escola, da faculdade, do prédio ou casa.
6) Colabore com sua família fazendo as tarefas de casa, como também outros pedidos - a pé ou de bicicleta.
7) Mantenha as conversas em dia com seus amigos enquanto caminha.
8) Ajude seus pais a lavar o carro, passear com o cachorro, empurrar o carrinho do supermercado, etc.
9) Se você está começando a faculdade ou a trabalhar, procure um centro de lazer perto. Junte-se a outras pessoas que fazem exercício; que vão a um clube, academia, ou centro esportivo. Se precisar, peça para seus pais levarem você.
10) Levante-se da cadeira e mude manualmente os canais da TV.
11) Planeje com seus pais uma agenda de como incluir atividades no seu dia a dia e, se possível, que vocês realizem juntos.

Idoso: Como tornar-se mais ativo na maioridade:

É importante ressaltar que os idosos precisam incluir na sua rotina de atividades físicas diárias, exercícios resistidos (exercícios de força), para compensar a perda natural da massa muscular, decorrentes do processo de envelhecimento.

1) Prefira usar as escadas ao invés do elevador.
2) Estacione o carro um pouco mais longe do destino.
3) Desça do trem, ônibus ou metrô uma ou duas estações antes.
4) Caminhe ao invés de dirigir, para ir ao banco, à padaria, ao correio, ao shopping.
5) Cuide você mesmo da sua casa e do seu jardim.
6) Se você tem carro, lave-o você mesmo.
7) Saia para dançar ou dance em casa, mesmo sozinho.
8) Levante-se da cadeira e mude manualmente os canais de TV.
9) Faça você mesmo as compras do supermercado ou da feira.
10) Aproveite as filas nos bancos ou no correio para fortalecer os músculos do abdômen e das pernas.
11) Procure realizar atividades em conjunto com amigos, familiares ou centros de encontro, assim você terá mais prazer em ser ativo.
12) Não se esqueça que atividades como a natação, a hidroginástica, exercícios em cadeiras, Yoga, Tai Chi Chuan, assim como exercícios de fortalecimento muscular, são atividades incríveis.

"O sedentarismo é o fator de risco mais prevalente, o segundo em causa de mortes, matando mais de 5 milhões de pessoas em todo o mundo e com o maior custo econômico. O Agita São Paulo há 20 anos lançou uma "vacina" que recomenda que todos realizem pelo menos 30 minutos de atividade física moderada por dia, sendo que os efeitos nos idosos são ainda mais marcantes que nos outros grupos etários. Vamos Agitar Juntos! Vamos Viver Mellhor!"

Dr. Victor Matsudo
Coordenador do Programa Agita São Paulo

CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO
VEREADOR NATALINI - PV/SP

Vereador Gilberto Natalini
Partido Verde / SP

Agita São Paulo

CELAFISCS

Gabinete Vereador Gilberto Natalini:
CMSP - Vd. Jacareí, 100
7º andar - sala 704

(11) 3396-4525
@gnatalini

natalini@natalini.com.br
gilbertonataliniSP

www.natalini.com.br
(11) 95814-0140