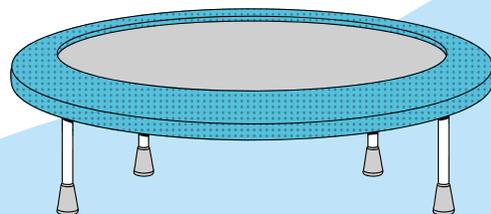


# BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS:

- Auxilia no controle do peso adequado e na diminuição do risco de obesidade;
- Melhora a qualidade do sono;
- Auxilia na coordenação motora;
- Melhora as funções cognitivas e a prontidão para o aprendizado;
- Contribui para o crescimento saudável de músculos e ossos;
  - Melhora a saúde do coração e a condição física.



# REFERÊNCIAS

1. NAHÁS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida mais ativo. Londrina : Midiograf, 2001.
2. Freire, J.B.e Alcides, J. Educação como prática corporal, SCIPICONE, 2003
3. Oliveira, M.A.T. Educação do Corpo na Escola Brasileira. Autores Associados, 2006.
4. DF, B. -. PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)>. Acesso em: 22 mar. 2023.

## ACADÊMICOS DO 3º PERÍODO DE ENFERMAGEM

José Cristófani - Letícia Guilherme  
Pâmela Caroline - Ronan Faria

## ORIENTADORAS

Prof-ª Me. Ana Caroline Costa  
Prof -ª Carolina Moreira Vieira Carvalho

## DISCIPLINA DE EXTENSÃO COMUNITÁRIA

FWB - Faculdade de Enfermagem Wenceslau Braz  
Endereço: Av. Cesário Alvim,566 - Varginha  
Itajubá - MG

Fone: (35) 3622-0930  
Site: [www.fwb.edu.br](http://www.fwb.edu.br)  
@fwbitajuba



# ITAJUBÁ- MG



Faculdade  
Wenceslau Braz

# PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA



# 2023

# O QUE É ATIVIDADE FÍSICA?



- Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.
- São exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, entre outros;



## VOCÊ SABIA QUE AS ATIVIDADES FÍSICAS PODEM SER FEITAS DE DIFERENTES INTENSIDADES?

**Leve:** exige mínimo esforço físico e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é de 1 a 4. Você vai conseguir respirar tranquilamente e conversar normalmente enquanto se movimenta.

**Moderada:** exige mais esforço físico, faz você respirar mais rápido que o normal e aumenta moderadamente os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 5 e 6.

**Vigorosa:** exige um grande esforço físico, faz você respirar muito mais rápido que o normal e aumenta muito os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 7 e 8.



**SOMENTE PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE PODEM ORIENTAR SOBRE ATIVIDADES FÍSICAS!**

## ATIVIDADES FÍSICAS EM QUATRO DOMÍNIOS DA SUA VIDA:

- **No seu tempo livre:** é feita no seu tempo disponível. Você pode caminhar, correr, empinar pipa, dançar, nadar, fazer trilha, etc.
- **Quando você se desloca:** é feita como forma de deslocamento ativo para ir de um lugar a outro. Você pode caminhar, manejar a cadeira de rodas, pedalar.
- **Nas atividades do trabalho ou dos estudos:** é feita no trabalho e em atividades educacionais. Você pode plantar, capinar, colher, caminhar, correr, pedalar, limpar, varrer, lavar.
- **Nas atividades domésticas:** é feita para o cuidado do lar e da família. Você pode cuidar das plantas, cortar a grama, fazer compras, dar banho na criança,

