



# EMPREENDEDORISMO E EXERCÍCIO FÍSICO

**É POSSÍVEL CONCILIAR OS DOIS?**



MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO





## **EMPREENDEDORA, SABEMOS QUE SUA ROTINA É INTENSA E CHEIA DE DESAFIOS**

*Cuidar do próprio negócio e de si mesma  
exige muita energia e dedicação.*



*É sobre encontrar equilíbrio, respeitar seus  
limites e valorizar cada pequena conquista.  
A seguir estão dicas para mulheres  
empreendedoras:*





*Mas, para continuar crescendo, é fundamental que você invista no seu bem-estar.*



*A atividade física não é um luxo, mas sim uma ferramenta poderosa para sua saúde, sua produtividade e sua mente. Não precisa de muito tempo ou de academia cara. O que importa é dar o primeiro passo.*



*Pensando nisso, separamos 5 conceitos simples sobre como a atividade física pode transformar sua jornada.*

*Desliza para o lado e veja como! ➔*



## CORAÇÃO FORTE, VIDA LONGA



*Uma empreendedora precisa de um coração forte para aguentar a pressão do dia a dia. Exercícios simples, como caminhar ou dançar, ajudam a fortalecer seu coração, dando mais fôlego para você encarar a jornada e te protegendo de doenças.*





## MENTE LEVE, CABEÇA BOA



*A atividade física é um remédio natural contra o estresse e a ansiedade, que muitas vezes acompanham o empreendedorismo. Ela libera hormônios que dão uma sensação de paz e felicidade, ajudando você a descarregar as preocupações e a ter mais clareza para tomar decisões.*





## OSSOS E MÚSCULOS MAIS FORTES



*Para a empreendedora que está sempre em movimento, ter ossos e músculos firmes é essencial. O exercício ajuda a prevenir dores e te dá mais força para lidar com as tarefas físicas do trabalho e da vida.*



## MAIS ENERGIA PARA TUDO



*Pode parecer estranho, mas quando você se exercita, seu corpo ganha mais energia! Isso significa mais disposição para gerenciar seu negócio, cuidar da família e de si mesma, sem se sentir exausta.*





## AUMENTO DA PRODUTIVIDADE E CRIATIVIDADE:

*Um corpo em movimento estimula o cérebro. O exercício melhora a concentração e o foco, o que pode te ajudar a resolver problemas e a ter novas ideias para o seu negócio. É uma pausa para o corpo, que resulta em mais produtividade para a sua mente.*





### **Lembre-se:**

*Qualquer movimento é um passo. Seu sucesso também depende do seu bem-estar.  
Converse com um profissional de saúde para encontrar a melhor atividade para você.*





## Referências

Organização Mundial da Saúde (OMS). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.

American College of Sports Medicine (ACSM). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.

Revista Brasileira de Medicina do Esporte (RBME). Artigos de revisão, como "Exercício físico e função cognitiva: uma revisão"

Mayo Clinic. "Exercise and stress: Get moving to manage stress"

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Physical Activity Boosts Brain Health. Disponível em: [Site oficial do CDC - Seção de Physical Activity]

Antunes, H. K. M., et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 12, n. 2, p. 108-114, 2006.

National Institutes of Health (NIH). Health Benefits of Exercise and Physical Activity. Disponível em: [Site oficial do NIH - Seção de Healthy Living]

Produzido por:

Equipe de Saúde Mulher

- Projeto Caravana Rio + Qualifica



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

