

GUIA EDUCATIVO DE ORIENTAÇÃO SOBRE ATIVIDADES FÍSICAS PARA USUÁRIOS DO SUS



Autores

Agnes Eduarda Pimentel Seixas
João Pedro Ferreira de Almeida
Tacyara Monteiro da Costa
Thais de Oliveira Cardoso Brandão
Brenda Viviane Ferreira Nunes Furtado
May da Costa Mendonça
Biatriz Araújo Cardoso Dias



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - Compartilha Igual.

Ficha Catalográfica

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)
Biblioteca Prof. João Fecury, Belém – PA

S457g Seixas, Agnes Eduarda Pimentel.

Guia educativo de orientação sobre atividades físicas para usuários do SUS / Agnes Eduarda Pimentel Seixas; João Pedro Ferreira de Almeida; Tacyara Monteiro da Costa; Thais de Oliveira Cardoso Brandão; May da Costa Mendonça; Brenda Viviane Ferreira Nunes; Biatriz Araújo Cardoso Dias. – Belém: UNIFAMAZ, 2023.

21 f.; Broch. (virtual)
Vários Autores.

ISBN: 978-65-80144-40-2

1. Educação Física. 2. Atividades Físicas - guia. 3. Saúde Pública.
4. SUS. I. Título.

CDU. 2.ed. 796:614

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Apresentação

A prática regular de atividades físicas é importante para manter a saúde em dia, incluindo a prevenção e o tratamento de doenças. Isso porque manter o corpo fisicamente ativo melhora o sistema imunológico e contribui para o combate às doenças crônicas. Sem falar nos benefícios para a saúde mental. Uma vez que a prática tem a capacidade de diminuir sintomas associados à ansiedade e depressão, por exemplo.

As orientações do guia abrangem a atividade física em todos os ciclos de vida, e também esclarecem conceitos importantes como a atividade física e os seus domínios, a atividade física e o comportamento sedentário. Este documento é voltado à população brasileira e tem como foco a promoção da saúde por meio da atividade física.

Sumário

• VOCÊ SABE A DIFERENÇA? -----	05
• ENTENDENDO A ATIVIDADE E O EXERCÍCIO FÍSICO -----	06
• VOCÊ SABIA QUE AS ATIVIDADES E EXERCÍCIOS FÍSICOS PODEM SER FEITAS EM DIFERENTES INTENSIDADES -----	07
• AS FASES DA VIDA -----	09
• ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS ATÉ 5 ANOS -----	10
• ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS DE 6 A 17 ANOS -----	12
• ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS -----	14
• ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS -----	16
• ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES E MULHERES NO PÓS- PARTO -----	18
• MAS LEMBRE-SE-----	20
• REFERÊNCIAS CONSULTADAS-----	21

VOCÊ SABE A DIFERENÇA?

ATIVIDADE FÍSICA



QUALQUER MOVIMENTO DO CORPO QUE GASTE ENERGIA.

- CAMINHAR
- BRINCAR
- SUBIR ESCADAS
- VARRER CASA

EXERCÍCIO FÍSICO



MOVIMENTOS PLANEJADOS E REPETIDOS.

- ACADEMIA
- AULAS DE DANÇA
- NATAÇÃO
- ESPORTES



QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA, MESMO EM PEQUENAS QUANTIDADES, É BENÉFICA PARA A SAÚDE.



ENTENDENDO A ATIVIDADE E O EXERCÍCIO FÍSICO



**A ATIVIDADE E O
EXERCÍCIO FÍSICO SÃO
IMPORTANTES PARA AS
NOSSAS VIDAS**

BENEFÍCIOS

**CONTROLE
DE PESO**



**MELHORA
DO HUMOR**



**CORAÇÃO
MAIS
SAUDÁVEL**



VOCÊ SABIA QUE AS ATIVIDADES E EXERCÍCIOS FÍSICOS PODEM SER FEITAS EM DIFERENTES INTENSIDADES?



INTENSIDADE = GRAU DE ESFORÇO FÍSICO

QUANTO MAIOR A INTENSIDADE, MAIOR É O AUMENTO DOS BATIMENTOS DO CORAÇÃO



NÍVEIS DE INTENSIDADE

INTENSIDADES DE ESFORÇO FÍSICO

LEVE

MODERADA

VIGOROSA

VOCÊ SABIA QUE AS ATIVIDADES E EXERCÍCIOS FÍSICOS PODEM SER FEITAS EM DIFERENTES INTENSIDADES?



CONHEÇA A DIFERENÇA ENTRE AS INTENSIDADES

ESCALA DE ESFORÇO FÍSICO DE 0 A 10.

LEVE: VOCÊ CONSEGUE CONVERSAR E CANTAR DURANTE A ATIVIDADE COM ESFORÇO DE 0 A 4.

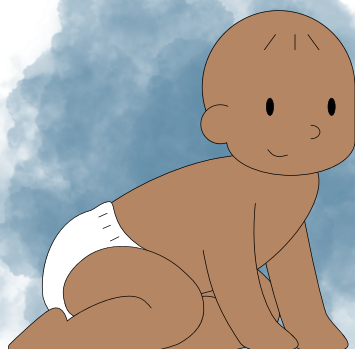
MODERADA: VOCÊ CONSEGUE CONVERSAR COM DIFICULDADE E NÃO CONSEGUE CANTAR COM ESFORÇO DE 5 A 6.

VIGOROSA: VOCÊ NÃO VAI CONSEGUIR NEM CONVERSAR ENQUANTO SE MOVIMENTA COM ESFORÇO DE 7 A 8.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



AS FASES DA VIDA



CRIANÇA



ADOLESCENTE

**NESTE GUIA, A
ATIVIDADE FÍSICA
É ABORDADA EM
TODOS OS CICLOS
DE VIDA**



ADULTO



GESTANTE



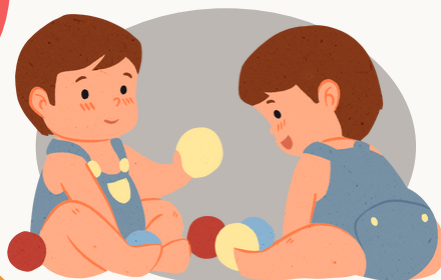
IDOSO

ATIVIDADE FÍSICA NOS CICLOS DA VIDA

CRIANÇAS ATÉ 5 ANOS

**MELHORA
O SONO**

**CONTROLE
DE PESO**



**CRESCIMENTO
SAUDÁVEL DE
MÚSCULOS E OSSOS**

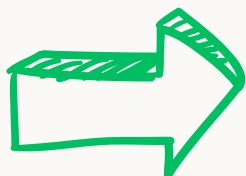
**MELHORA A
SAÚDE DO
CORAÇÃO**



**QUANTO TEMPO DE
ATIVIDADE FÍSICA AS
CRIANÇAS DEVEM
FAZER?**



**ATÉ 1
ANO**

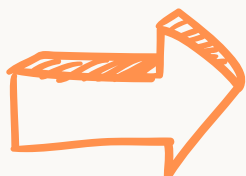


**PASSAR 30 MINUTOS DIÁRIOS
NESSAS POSIÇÕES.**

- ALCANÇAR;
- PUXAR;
- ENGATINHAR;
- ROLAR.



**DE 1 A
2 ANOS**

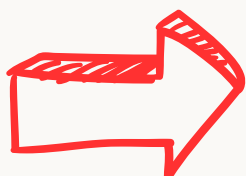


**DEVEM TER 3 HORAS DIÁRIAS DE
ATIVIDADES FÍSICAS, COMO:**

- EQUILÍBRIO NOS PÉS;
- EM UM PÉ SÓ;
- GIRAR;
- SALTITAR.



**DE 3 A
5 ANOS**



**NO MÍNIMO 3 HORAS DE
ATIVIDADES FÍSICAS E 1 HORA DE
INTENSIDADE VIGOROSA.**

- CORRER;
- SALTAR;
- CHUTAR.



ATIVIDADE FÍSICA NOS CICLOS DA VIDA

CRIANÇAS E JOVENS DE 6 A 17 ANOS

**AUXILIA NO
CONTROLE DE PESO
ADEQUADO E
OBESIDADE**

**HABILIDADES
DE
SOCIALIZAÇÃO**

**MELHORA A
SAÚDE DO
CORAÇÃO**

**BEM-ESTAR
PLENO**



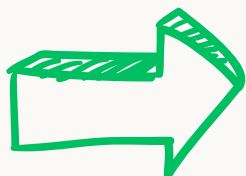
**REDUZ A
SENSAÇÃO DE
ESTRESSE**

**MELHOR
DESEMPENHO
ESCOLAR**

**DESENVOLVE
HABILIDADES
MOTORAS**

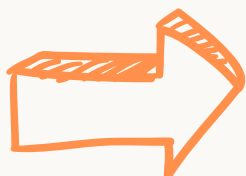
**QUANTO TEMPO DE
ATIVIDADE FÍSICA
CRIANÇAS E JOVENS
DEVEM FAZER?**





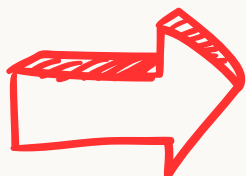
EXERCITAR POR 60 MINUTOS DIÁRIOS.

- RESPIRAÇÃO (ACELERADO)**
- BATIMENTO (ACELERADO)**
- FALA DIFÍCIL, CANTAR É IMPOSSÍVEL**



PELO MENOS 3 VEZES NA SEMANA FORTALECER MÚSCULOS E OSSOS.

- SALTAR (PULAR CORDA);**
- PUXAR (BUSCAR OBJETOS);**
- EMPURRAR (CABO DE GUERRA).**



COMO VOCÊ PODE SE EXERCITAR?

- NO SEU TEMPO LIVRE;**
- NO SEU DESLOCAMENTO;**
- NA ESCOLA;**
- NAS TAREFAS DOMÉSTICAS.**

ATIVIDADE FÍSICA NOS CICLOS DA VIDA

ADULTOS

REDUZ O USO
DE
MEDICAMENTO
EM GERAL

PREVINE E DIMINUI
A MORTALIDADE
POR DIVERSAS
DOENÇAS.



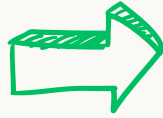
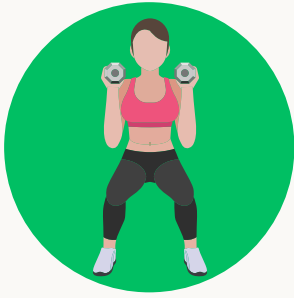
REDUZ SINTOMAS COMO
ASMA, DEPRESSÃO E
ANSIEDADE

MELHORA NO
CONTROLE DO
PESO CORPORAL



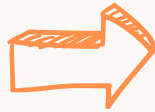
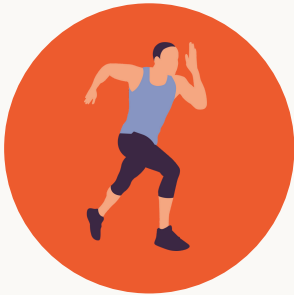
QUANTO TEMPO DE
ATIVIDADE FÍSICA ADULTOS
DEVEM FAZER?





PELO MENOS 150 MINUTOS DE ATIVIDADES MODERADAS POR SEMANA.

- BATIMENTO (MODERADO);**
- RESPIRAÇÃO (MODERADO);**
- FALA DIFÍCIL, CANTAR É IMPOSSÍVEL**



PELO MENOS 75 MINUTOS DE ATIVIDADES VIGOROSAS POR SEMANA.

- BATIMENTO (ACELERADO);**
- RESPIRAÇÃO (ACELERADO);**
- FALAR OU CANTAR É IMPOSSÍVEL DURANTE OS EXERCÍCIOS.**



PELO MENOS 2 VEZES NA SEMANA FORTALECER MÚSCULOS E OSSOS.

- MUSCULAÇÃO;**
- EXERCÍCIOS COM PESO EXTRA;**
- EXERCÍCIOS COM O PESO DO CORPO.**

ATIVIDADE FÍSICA NOS CICLOS DA VIDA

IDOSOS

AUMENTA A
CAPACIDADE DE
MOVIMENTO E
FORTALECIMENTO DOS
OSSOS

REDUZ O RISCO
DE DEMÊNCIA,
COMO O
ALZHEIMER

REDUZ O RISCO
DE QUEDAS E
LESÕES

CONTROLA A
PRESSÃO
ALTA



REDUZ A
SENSAÇÃO DE
ESTRESSE

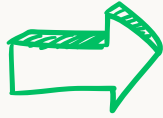
REDUZ O
COLESTEROL E
O DIABETES

REDUZ AS DORES
NAS
ARTICULAÇÕES



QUANTO TEMPO DE
ATIVIDADE FÍSICA IDOSOS
DEVEM FAZER?





PELO MENOS 150 MINUTOS DE ATIVIDADES MODERADAS POR SEMANA.

- BATIMENTO (MODERADO);**
- RESPIRAÇÃO (MODERADO);**
 - FALA DIFÍCIL, CANTAR É IMPOSSÍVEL.**



PELO MENOS 75 MINUTOS DE ATIVIDADES VIGOROSAS POR SEMANA.

- BATIMENTO (ACELERADO);**
- RESPIRAÇÃO (ACELERADO);**
 - FALAR OU CANTAR É IMPOSSÍVEL DURANTE O EXERCÍCIO.**



PELO MENOS 2 VEZES NA SEMANA FORTALECER MÚSCULOS E OSSOS.

- COSTAS, ABDÔMEN, BRAÇOS E PERNAS ;**
- EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO 2-3 VEZES NA SEMANA;**
- EXERCÍCIOS COM O PESO DO CORPO.**

ATIVIDADE FÍSICA NOS CICLOS DA VIDA

GESTANTES E MULHERES NO PÓS-PARTO

DIMINUI O RISCO DE DESENVOLVIMENTO DE DIABETES GESTACIONAL

REDUZ O RISCO DE DEPRESSÃO

REDUZ O RISCO DE DESENVOLVER PRÉ-ECLÂMPSIA

BEBÊ NASCE COM O PESO ADEQUADO



REDUZ O RISCO DO BEBÊ NASCER PREMATURO

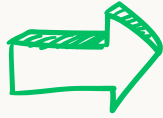
REDUZ AS DORES INTENSAS NAS COSTAS



QUANTO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA GESTANTES E MULHERES NO PÓS-PARTO DEVEM FAZER?



SE NÃO TIVER CONTRAINDICAÇÃO



PELO MENOS 150 MINUTOS DE ATIVIDADES MODERADAS POR SEMANA.

- BATIMENTO (MODERADO);**
- RESPIRAÇÃO (MODERADO);**
- FALA DIFÍCIL, CANTAR É IMPOSSÍVEL.**

SE JÁ ERA ATIVA ANTES



PELO MENOS 75 MINUTOS DE ATIVIDADES VIGOROSAS POR SEMANA.

- BATIMENTO (ACELERADO);**
- RESPIRAÇÃO (ACELERADO);**
- FALAR OU CANTAR É IMPOSSÍVEL DURANTE O EXERCÍCIO.**



PELO MENOS 2 VEZES NA SEMANA, APÓS AVALIAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DA SAÚDE:

- FORTALECER O ASSOALHO PÉLVICO DURANTE E APÓS A GESTAÇÃO;**
- ATIVIDADES FÍSICA QUE GOSTE PARA FAZER COM SEU BEBÊ (CRIAR VÍNCULO)**

MAS LEMBRE-SE...



FAÇA VISITAS FREQUENTES AO POSTO DE SAÚDE DA SUA COMUNIDADE.



REALIZE EXAMES MÉDICOS REGULARMENTE.

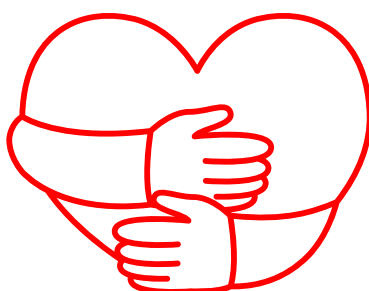


ANTES DE INICIAR QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA, TENHA, A LIBERAÇÃO DE UM PROFISSIONAL.



PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO SOB A ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

TOME DECISÕES CONSCIENTE EM RELAÇÃO À SUA SAÚDE. NUNCA É TARDE PARA INICIAR HÁBITOS MAIS SAÚDAVEIS.



VAMOS JOGAR?

E	Q	U	I	L	Í	B	R	I	O	C	H
M	O	S	S	O	S	G	Y	N	E	O	Y
Ú	S	A	Ú	D	E	I	O	T	L	R	L
S	S	E	S	C	N	R	C	E	C	R	V
C	H	U	T	A	R	A	I	N	O	E	I
U	O	H	U	M	O	R	C	S	R	R	D
L	R	T	I	I	L	S	L	I	A	A	A
O	E	H	R	N	T	A	O	D	Ç	B	H
I	R	I	L	H	O	L	S	A	Ã	O	S
T	I	L	R	A	E	T	I	D	O	S	O
S	R	F	O	R	T	A	L	E	C	E	R
N	A	K	S	U	S	R	S	R	B	T	G

CAMINHAR
CHUTAR
CICLOS
CORAÇÃO

CORRER
EQUILÍBRIO
FORTALECER
GIRAR

HUMOR
IDOSO
ITENSIDADE
MÚSCULO

OSSOS
SALTAR
SAÚDE
SUS
VIDA

Referências Consultadas

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54p.

Ferreira, Rodrigo Wiltgen *et al.* Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, p. e00008618, 2019.

Loch, Mathias Roberto *et al.* As práticas corporais/atividade física nos 30 anos do Sistema Único de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 3469-3469, 2018.

Guia educativo elaborado por discente e docentes do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ)

