

XÔ SEDENTARISMO



VOCÊ SABIA?

Que 4 em cada 5 adolescentes no mundo são considerados fisicamente inativos?

Adolescentes fisicamente inativos:



81%



83,6%

Comportamento Sedentário:
tempo gasto sentado ou deitado, enquanto acordado.

MEXA-SE!



- Praticar qualquer atividade física é melhor que não fazer nada;
- Pratique pelo menos 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa;

No seu tempo livre, tente:



Correr



Pular Corda



Andar de Bicicleta



Subir Escadas



XÔ SEDENTARISMO



Atividade Física

Pessoas se movendo!



Inatividade Física

Não realização de Atividade Física além dos movimentos básicos.



Comportamento Sedentário

Sentado ou deitado.



MEXA-SE!

- Faça pausas regulares, ficando em pé a cada 30 minutos;
- Suba escadas ao invés do elevador;

XÔ SEDENTARISMO

A Atividade Física melhora a cognição, a função cerebral e o desempenho acadêmico.

MEXA-SE!

Praticar qualquer atividade física é melhor que não fazer nada;

Pratique pelo menos 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa;

No seu deslocamento: sempre que possível, faça a pé ou de bicicleta, de skate, de patins ou de patinete (sem motor).

Você pode fazer esses deslocamentos na sua ida e volta para a escola, estágio, mercado e para a casa de amigos.



XÔ SEDENTARISMO

Atividade Física: pessoas se movendo, agindo e atuando em espaços e contextos culturalmente específicos. Influenciados por interesses, emoções, ideias, instruções e relacionamentos.



Destacamos que os fatores que impedem ou dificultam a prática regular de atividade física são chamados de **barreiras**.

MEXA-SE!

- Fique de pé enquanto estiver ao telefone;
- Coloque a lixeira longe da mesa;



A Atividade Física auxilia na manutenção da massa corporal, no aumento da força e função muscular, na saúde dos ossos e na redução da pressão arterial.

MEXA-SE!



- Praticar qualquer atividade física é melhor que não fazer nada;
- Pratique pelo menos 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa;
- **Na escola:** participe das aulas de educação física, aproveite o intervalo ou recreio para brincadeiras que envolvam o movimento.



4 principais barreiras identificadas em estudantes adolescentes do ensino médio:



Falta de tempo;

Falta de motivação;



Falta de apoio social;

Falta de lugares acessíveis;



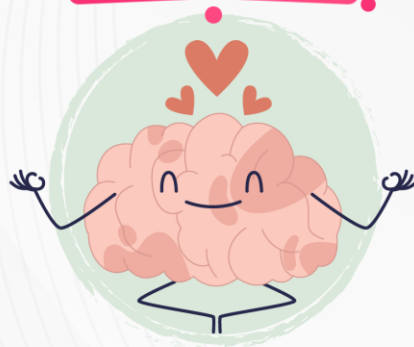
MEXA-SE!

- Limite o tempo de tela;
- Beba bastante água;

XÔ SEDENTARISMO

Atividade Física atua como suporte de tratamento para a saúde mental, auxilia na redução do estresse e promove bem-estar.

MEXA-SE!



- Praticar qualquer atividade física é melhor que não fazer nada;
- Pratique pelo menos 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa;
- **Nas tarefas domésticas:** faça jardinagem, corte a grama, passeie com o animal de estimação ou dê banho nele, recolha o lixo, limpe a bicicleta\carro\casa.



6 Dimensões das barreiras à prática de Atividade Física

1 Demográfico-biológico (idade, sexo, etnia);	2 Psicológica, emocional e cognitiva (falta de: tempo, motivação, vontade, preguiça);	3 Sociocultural (apoio social da família, amigos, professores);
4 Ambiental (acesso a equipamentos/lugares, clima, custos);	5 Características da atividade física (intensidade, sensação subjetiva de esforço físico);	6 Comportamental (histórico de atividades físicas, alimentação).

MEXA-SE!

- Caminhe com um amigo;
- Alongue-se.