

SE VOCÊ CONSEGUIU REALIZAR ALGUMA ATIVIDADE, ESCREVA QUAIS FORAM OS SEUS SENTIMENTOS. É MUITO IMPORTANTE PRATICAR ATIVIDADES QUE TRAZEM FELICIDADE!

Período	Qual foi a atividade física realizada?	Quais foram os seus sentimentos?
Segunda		
Terça		
Quarta		
Quinta		
Sexta		
Sábado		
Domingo		

ACUMULE PELO MENOS 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA POR DIA!



EACH | USP

Escola de Artes, Ciências e Humanidades
Universidade de São Paulo

Ambiente Ativo
11 3091-8157
www.each.usp.br/ambienteativo
ambienteativo@gmail.com

Work Market

COMO PODEMOS PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?

Ambiente Ativo



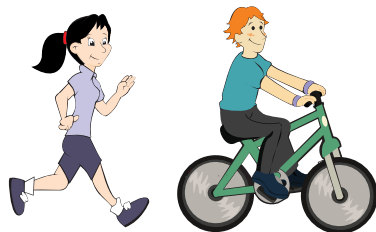
ATIVIDADE FÍSICA É:



“Todo movimento corporal com intenção, que provoca gasto de energia e que melhora a nossa saúde e o nosso bem estar”

QUAL ATIVIDADE FÍSICA EU POSSO FAZER?

Uma caminhada como lazer com os amigos e parentes, caminhada para o trabalho, para fazer compras ou para ir para escola, usar a



bicicleta como forma de transporte ou para se divertir. Estas são atividades que podem ser incorporadas ao seu dia-a-dia! Praticar esportes, exercícios físicos, ginásticas e danças com a família e com os amigos, são atividades que, além de saudáveis, podem ser muito divertidas! A melhor atividade física é aquela que você mais gosta!



QUANTO EU DEVO FAZER DE ATIVIDADE FÍSICA?



2X 15 MINUTOS

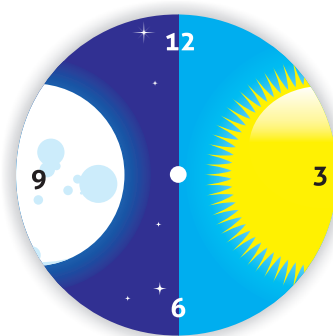


3X 10 MINUTOS

No mínimo 30 minutos por dia em pelo menos 5 dias na semana.

As atividades podem ser divididas em 3 períodos de 10 minutos por dia ou em 2 períodos de 15 minutos. O importante é completar pelo menos 30 minutos a cada dia.

QUANDO EU DEVO FAZER?



O melhor horário para praticar atividade física é aquele que temos disponível e que mais gostamos e nos sentimos bem! Pode ser pela manhã, tarde ou noite.

DIÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA

Escreva os tipos e tempo total das principais atividades que você realizou em cada dia da semana. No final, veja se você atingiu as recomendações de pelo menos 30 minutos por dia em pelo menos cinco dias na semana. Caso sim, continue e você deverá manter ou aumentar. Caso não, tente aumentar as suas atividades nas próximas semanas até atingir a recomendação. Sua saúde agradece!

Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	
Sábado	
Domingo	