

VENÇA OS DESAFIOS E FAÇA ATIVIDADE FÍSICA!

Ambiente Ativo



ACUMULE PELO MENOS 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA POR DIA!



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

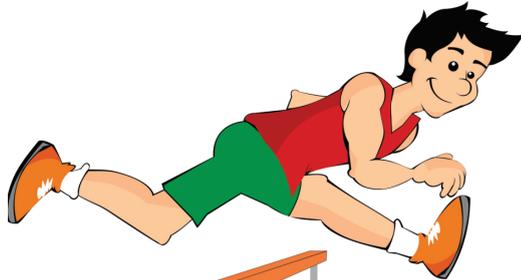
ESCOLHA UMA ATIVIDADE FÍSICA: _____

Agora, responda o questionário a seguir:

PERGUNTAS	Verdadeiro	Falso
Eu sei fazer essa atividade?	(1)	(0)
É fácil fazer ou aprender essa atividade?	(1)	(0)
Eu me sinto bem fazendo essa atividade?	(1)	(0)
Não sinto preguiça de aprender/ fazer essa atividade?	(1)	(0)
Existe lugar perto de casa para fazer essa atividade?	(1)	(0)
Posso fazer sozinho(a) essa atividade?	(1)	(0)
Conheço pessoas que querem fazer essa atividade?	(1)	(0)
Gasto pouco ou nenhum dinheiro para fazer essa atividade?	(1)	(0)
Posso fazer em qualquer hora do dia essa atividade?	(1)	(0)
Faça chuva ou faça sol, eu posso fazer essa atividade?	(1)	(0)

FAÇA AS CONTAS DE QUANTOS PONTOS VOCÊ FEZ.
Se foi próximo de dez, a atividade física pode ser incorporada facilmente no seu dia-a-dia. Porém, se for abaixo de 5, essa atividade é bem difícil de ser feita e vai exigir um esforço maior para que você comece a praticar, mas é possível. Lembre-se: atividade física melhora a sua saúde e o seu bem-estar!

FAÇA POR SAÚDE OU FAÇA POR LAZER FAÇA POR VOCÊ!



FALTA DE TEMPO?



- Invista nos finais de semana!
- Aproveite pequenos momentos do dia (3 períodos de 10 minutos ou 2 períodos de 15 minutos).
- Troque 30 minutos de TV por 30 de saúde praticando atividade física!

SEM DINHEIRO?

- Caminhar não custa nada!
- Procure praças, parques, clubes públicos ou postos de saúde próximos da sua casa, pois estes locais têm programas de atividade física gratuitos;
- Pratique atividade física em casa!



Você sabia que 30 minutos correspondem a apenas 2% do seu dia? Pouco tempo de atividade física poderá trazer muita saúde para você!

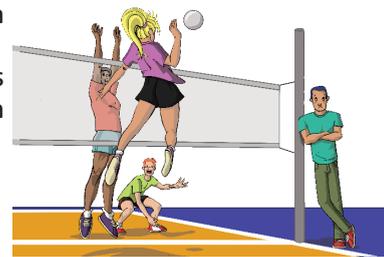
TEM PREGUIÇA?



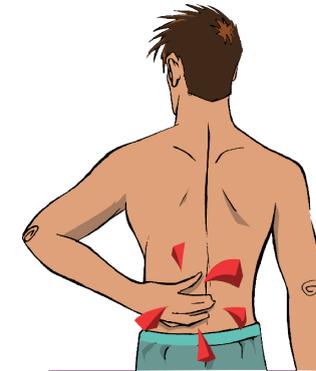
- Convide alguém para fazer junto;
- Insista no começo, até virar HÁBITO!
- Faça com prazer;
- Escolha algo que goste!

NÃO TEM COMPANHIA?

- Chame o melhor amigo ou alguém da sua casa!
- Faça novas amizades nos locais de prática de atividade física!



TEM MEDO DE SE MACHUCAR?



- Nunca exagere;
- Alongue antes e/ou depois;
- Comece aos poucos;
- Doeu? Diminua o ritmo;
- Experimente novas atividades.

NÃO GOSTA DE FAZER?

- Tente novas atividades, novas experiências;
- Procure algo que te dê prazer!
- Priorize a sua saúde;
- Nem sempre a primeira impressão é a que fica!



SEM LUGAR?

- Conheça o seu bairro, sempre há algum lugar para praticar;
- Peça dicas para quem já faz atividade física;
- Use o quarteirão de casa ou a sua própria casa como academia!

