

6. Use roupas e calçado confortáveis e adequados à actividade e ao clima

Dê preferência a roupas leves e flexíveis e a calçado que absorva o impacto.



7. Beba água antes, durante e após o exercício

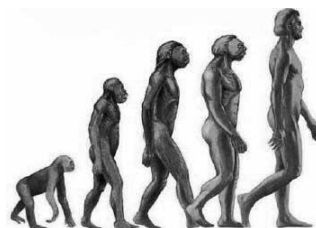
A hidratação oral é fundamental para repor os líquidos perdidos durante a actividade física.



8. Evolua

À medida que for incluindo o exercício regular na sua vida, perceberá que aos

poucos vai conseguindo fazer mais e melhor. Puxe sempre um pouco mais por si.



9. Congratule-se

Sinta-se orgulhoso de si mesmo por estar a tomar as rédeas da sua saúde.



10. Não faça exercício se:

Comeu uma refeição há poucos minutos;
Estiver com febre;
Começar a sentir tonturas, náuseas, câibras, dor no peito, falta de ar.



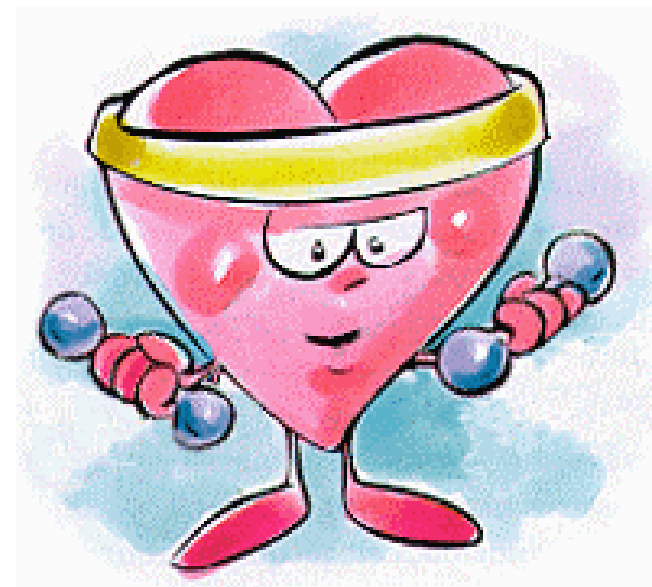
Elaborado por: Marisa Pereira (IFEMGF)

Atualizado por:

João Lima (IFG)

SEJA MAIS ACTIVO

Pela sua Saúde



10 DICAS PARA TER MAIS VITALIDADE



2022

Porque é importante a **Actividade Física**?

A ausência de **actividade física** está associada a diversos problemas de saúde como:

- Obesidade;**
- Osteoporose;**
- Hipertensão arterial;**
- Diabetes mellitus;**
- Obstipação;**
- Depressão e ansiedade;**

...

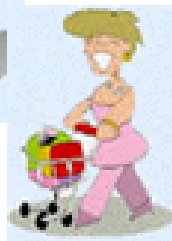


Mas, afinal o que é a **Actividade Física**?

Actividade Física é todo e qualquer movimento do corpo que dê lugar a um gasto de energia, seja no trabalho, em casa ou nos tempos livres.

1. Comece por fazer pequenas alterações nas suas actividades do dia-a-dia:

- Use as escadas em vez do elevador;
- Evite usar o carro para pequenas distâncias;
- Estacione mais longe do trabalho e faça o resto do percurso a pé.



2. Reserve pelo menos 30 minutos do seu dia para fazer Exercício Físico

É o equivalente a um programa de televisão...



3. Escolha actividades que lhe agradem e vá variando:

- Dançar;
- Caminhar energicamente;
- Andar de bicicleta;

-Nadar;

...



4. Nunca é tarde nem cedo demais para começar

O exercício físico tem benefícios em todas as faixas etárias. Se tem dúvidas sobre qual o tipo de actividade que se adequa a si, consulte o seu médico de família.



5. Junte-se com amigos e/ou família

Esta constitui uma excelente oportunidade para fortalecer laços e conhecer novas pessoas.