

GUIA COM ORIENTAÇÕES
ATIVIDADE

FI SI CA

Secretaria
de Educação



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

Subsecretaria de Gestão de Pessoas

Diretoria de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Trabalho

GUIA COM ORIENTAÇÕES PARA ATIVIDADE FÍSICA

Brasília, junho 2024.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DF

Secretária do Estado da Educação

Hélvia Miridan Paranaguá Fraga

Subsecretária de Gestão de Pessoas

Ana Paula de Oliveira Aguiar

Elaboração

Diretoria de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Trabalho

Diretora de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Trabalho

Fernanda Patrícia Pereira

Equipe Técnica

Anna Lúcia de Paula Souza Aidar

Liliane Ribeiro Vaz e

Pedro Henrique Pedrosa

Projeto Gráfico

Maria Cristina Monteiro

Thatiane Ferreira

ELABORAÇÃO

Anna Lúcia de Paula Souza Aidar, Liliane Ribeiro Vaz e Pedro Henrique Pedrosa

REVISÃO

Liliane Ribeiro Vaz e Pedro Henrique Pedrosa

REVISÃO ORTOGRÁFICA

Liliane Ribeiro Vaz e Pedro Henrique Pedrosa

DIAGRAMAÇÃO E ORGANIZAÇÃO

Liliane Ribeiro Vaz e Pedro Henrique Pedrosa

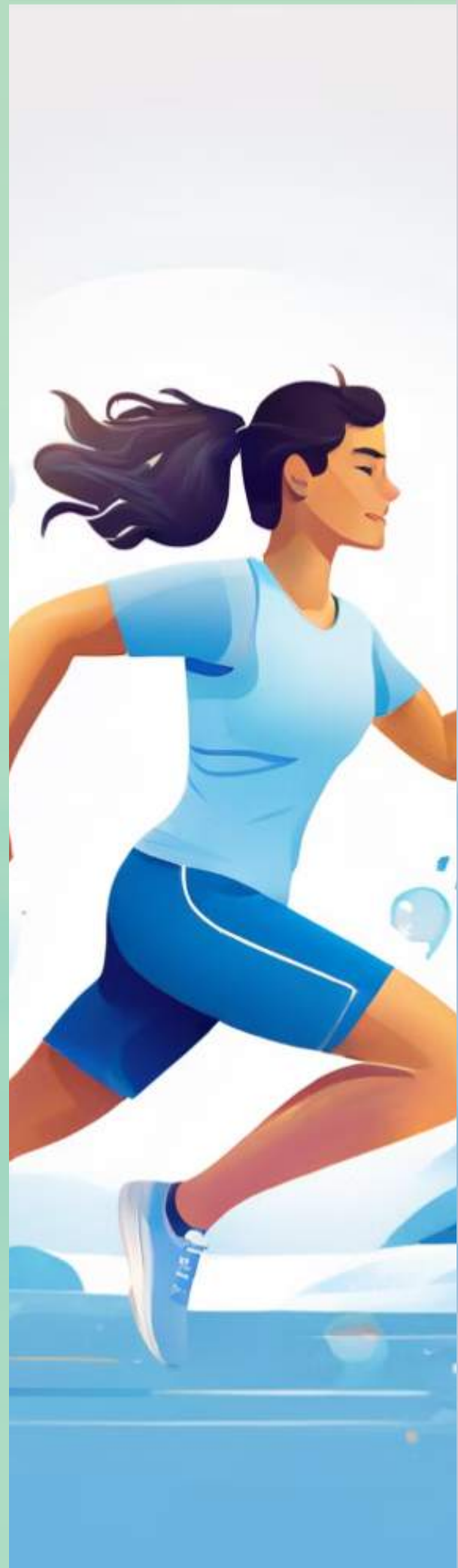
SUMÁRIO

1) - O corpo em movimento: atividades físicas e saúde.-----	4
2) - Os benefícios da Atividade Física.-----	13
3) - O que precisamos saber para tornar o nosso treinamento mais eficiente.-----	17
A) Calcular a frequência cardíaca.-----	19
B) Perceber a intensidade do exercício.-----	21
4) - Prescrição da OMS para Atividade Física.-----	23
5) – Desenvolvendo um estilo de vida saudável com atividades físicas.-----	26
6) - Prepare o seu treino domiciliar.-----	29
7) – Orientações finais.-----	36
8) - Bibliografia.-----	39

1

O corpo em movimento: atividades físicas e saúde

Descubra a importância da atividade física para a sua saúde física, mental e emocional. Este guia aborda os benefícios do exercício regular, desde o fortalecimento muscular até a redução do estresse e melhora do sono. Encontre a atividade ideal que se encaixa no seu estilo de vida e potencialize o seu bem-estar.



Benefícios Físicos

Exercitar-se regularmente fortalece os músculos, melhora a condição cardiovascular e auxilia no controle de peso. Além disso, reduz significativamente o risco de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, contribuindo para uma vida mais longa e saudável.



Bem-estar mental e emocional

Além dos benefícios físicos, a atividade física desempenha um papel fundamental na saúde mental. O exercício estimula a liberação de endorfinas, substâncias que ajudam a reduzir o estresse, a ansiedade e até mesmo a depressão. Além disso, melhora a qualidade do sono, que é essencial para o bem-estar mental e cognitivo.



Tipos de atividades físicas

1 Exercícios cardiovasculares

Atividades como corrida, ciclismo e natação elevam a frequência cardíaca e melhoram a função cardiovascular.

2 Treinamento de força

Exercícios com pesos ou resistência fortalecem músculos e ossos.

3 Exercícios de flexibilidade

Atividades como pilates, ioga e alongamento melhoram a mobilidade e a postura.

4 Atividades diárias

Até mesmo tarefas domésticas mais intensas podem ser consideradas atividade física.

Escolhendo a atividade certa

Encontre algo prazeroso

Escolha uma atividade que você realmente gosta, como dançar, nadar ou jogar futebol.

Adapte ao seu estilo de vida

Encontre uma atividade que se encaixe facilmente na sua rotina e que você consiga manter a longo prazo.

Varie as opções

Experimente diferentes atividades para descobrir algo que te desafie e mantenha seu interesse.



Começando uma rotina de exercícios

An illustration of a hiker with a large backpack and trekking poles, standing on a rocky mountain trail. The hiker is wearing a blue jacket, yellow pants, and a white helmet. The background shows a misty mountain range.

1- Defina suas metas

Estabeleça objetivos claros e alcançáveis para monitorar o seu progresso.

2- Comece devagar

Inicie com 10 a 15 minutos diários e aumente progressivamente a intensidade e a duração.

3- Seja constante

Transforme a atividade física em um hábito regular, praticando-a com frequência.

Superando desafios



Falta de tempo

Incorpore a atividade física à sua rotina diária, como fazer uma caminhada durante a pausa do almoço.



Falta de motivação

Convide amigos ou familiares para se exercitarem juntos, tornando a atividade mais divertida e motivadora.



Lesões e dores

Consulte um profissional de saúde para ajustar sua rotina de exercícios e prevenir lesões.



Condições especiais

Adapte as atividades conforme suas necessidades, optando por exercícios leves se você tiver problemas de saúde.

Benefícios a longo prazo



Saúde cardiovascular

Fortalece a função cardíaca e reduz significativamente o risco de doenças cardiovasculares.

Saúde mental

Diminui o estresse, a ansiedade e a depressão, enquanto melhora a qualidade do sono.



Força e flexibilidade

Fortalece os músculos e melhora tanto a mobilidade quanto a flexibilidade.

Longevidade

Diminui o risco de doenças crônicas e contribui para um aumento na expectativa de vida.



A woman in athletic wear is stretching outdoors in a park. She is wearing a light blue tank top, white shorts, and a white headband. Her right arm is raised high, and she is smiling. The background shows green trees and a clear sky.

Atividade Física e Saúde Pública

O crescente reconhecimento dos benefícios da atividade física tem levado a um aumento no investimento de políticas públicas para a promoção da saúde. Iniciativas como academias populares e ciclovias estão se tornando cada vez mais frequentes em várias cidades, incentivando o exercício regular e a vida saudável.



Os benefícios da atividade física

A prática regular de exercícios físicos proporciona uma série de benefícios tanto fisiológicos quanto psicológicos para a saúde. Neste capítulo, discutiremos os principais efeitos positivos da atividade física, que vão desde a melhoria da mobilidade e flexibilidade até avanços significativos na saúde mental e no controle de peso.

Benefícios fisiológicos

A atividade física proporciona diversos benefícios fisiológicos, como a melhoria da mobilidade e da flexibilidade articular, o fortalecimento muscular, a prevenção da fadiga e a correção de vícios posturais. Além disso, o exercício eleva a disposição e o ânimo, otimiza a respiração e aprimora o equilíbrio corporal. Esses efeitos contribuem significativamente para uma vida mais saudável e ativa.

1 Mobilidade e flexibilidade

Os exercícios aumentam a amplitude de movimento das articulações, promovendo maior mobilidade e flexibilidade corporal.

2 Fortalecimento muscular

A atividade física fortalece a musculatura, aumentando a capacidade física e a autonomia do indivíduo.

3 Equilíbrio e disposição

O exercício melhora o equilíbrio, a disposição e o ânimo, além de contribuir para uma melhor qualidade de vida.

Benefícios metabólicos e cognitivos

Durante a atividade física, nosso corpo libera uma mioquina chamada irisina, que traz efeitos positivos tanto para o metabolismo quanto para o cérebro. Esse hormônio auxilia na queima de calorias, no controle do peso e na prevenção de doenças crônicas, além de fornecer energia e aprimorar a capacidade cognitiva.

Queima de gordura

A irisina auxilia na conversão da gordura branca em gordura marrom, que é metabolicamente mais ativa, contribuindo para a queima de mais calorias e a manutenção de um peso saudável.

Melhora cognitiva

A irisina aumenta o fluxo sanguíneo para o hipocampo, uma área vital do cérebro, o que melhora a capacidade cognitiva e ajuda a prevenir doenças como o Alzheimer.

Prevenção de doenças

O processo metabólico ativado pela irisina também contribui para a prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão.

Benefícios psicológicos

Além dos benefícios fisiológicos, a atividade física traz importantes vantagens psicológicas, como o aumento da autoestima e da autoimagem. O exercício regular pode ter um impacto significativo no bem-estar mental e na qualidade de vida.

1 Autoestima

A prática regular de exercícios físicos eleva a autoestima, favorecendo uma imagem mais positiva de si mesmo.

2 Bem-estar mental

A prática regular de exercícios físicos eleva o estado de ânimo, aliviando sintomas de ansiedade e depressão.

3 Qualidade de vida

A atividade física melhora a qualidade de vida, elevando a disposição e a energia para as tarefas diárias.



3

O que precisamos saber para tornar nosso treino mais eficiente

Este capítulo oferece orientações essenciais sobre como monitorar e controlar a frequência cardíaca durante a atividade física. Aprender a medir e interpretar a frequência cardíaca é fundamental para garantir que você treine na intensidade adequada e alcance os resultados desejados. Além disso, serão apresentadas dicas sobre como utilizar a percepção de esforço como uma ferramenta complementar para mensurar a intensidade do treino.



Controlando a frequência cardíaca.

A frequência cardíaca (FC) é definida como o número de batimentos do coração por minuto (bpm). Monitorar a frequência cardíaca durante a atividade física é essencial para evitar excessos e garantir que você não ultrapasse seus limites. Esse controle é fundamental, pois permite verificar se a atividade está sendo realizada na intensidade ideal.

O número de batimentos por minuto varia conforme a idade, o nível de condicionamento físico, a presença de condições médicas e o grau de atividade física praticada pelo indivíduo.

Monitor Cardíaco



É um dispositivo que facilita a verificação da frequência cardíaca, composto por um relógio e uma cinta com sensores que se ajusta ao peito, enviando informações diretamente para o visor.

Apalpar o Pulso



A frequência cardíaca pode ser medida manualmente no pulso, na parte interna abaixo da linha do polegar, em direção à palma da mão.

Apalpar a Carótida



A frequência cardíaca também pode ser medida no pescoço, posicionando os dedos, indicador e médio, na parte lateral e pressionando suavemente até sentir a pulsação.

Calculando a frequência cardíaca máxima

Para calcular a intensidade ideal do seu treino, é fundamental determinar sua frequência cardíaca máxima (FCM). Você pode calcular a FCM de maneira simples utilizando a seguinte fórmula:

Fórmula

$$\text{FCM} = 220 - \text{idade}$$

Após calcular sua FCM, inicie seu programa de exercícios na faixa de 60% a 75% desse valor. Essa é uma margem segura para a maioria das pessoas, exceto em casos de problemas de saúde mais graves. É sempre recomendável buscar a orientação de um profissional, como um educador físico ou fisioterapeuta, além de acompanhamento médico, especialmente se você tiver histórico de cardiopatias ou outras restrições.

TABELA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA			
IDADE	F.C MÁXIMA	F.C PERDA DE PESO (60% A 75% DA F.C MÁX)	F.C CARDIACO (75% a 85% da F.C MÁX)
20	200	120 - 150	150 - 170
25	195	117 - 146	146 - 166
30	190	114 - 142	142 - 162
35	185	111 - 138	138 - 157
40	180	108 - 135	135 - 153
45	175	105 - 131	131 - 149
50	170	102 - 127	127 - 145
55	165	99 - 123	123 - 140
60	160	96 - 120	120 - 136
65	155	93 - 116	116 - 132
70	150	90 - 112	112 - 127
75	145	87 - 108	108 - 125
80	140	84 - 105	105 - 119

A tabela acima é genérica. Existem cálculos mais específicos para pessoas que já treinam e têm um acompanhamento.

Percepção do esforço

Outra maneira de mensurar a intensidade do exercício é por meio da percepção do esforço, avaliando a respiração e a capacidade de manter uma conversa. O método conhecido como "Talk Test" é uma forma subjetiva de avaliar a intensidade do exercício.

Talk Test



O "Talk Test" é um método simples para avaliar a intensidade do exercício físico, baseado na capacidade de falar durante a atividade física. Se a pessoa consegue conversar confortavelmente, a intensidade é moderada; se falar se torna difícil, a intensidade é considerada vigorosa.

Escala de Borg



Essa escala quantifica subjetivamente o esforço percebido durante o exercício, variando de 0 (nenhum esforço) a 10 (esforço máximo).

Com essas informações, é possível elaborar um treinamento eficaz, mantendo a intensidade entre leve e moderada (4-5 na escala de Borg), especialmente para indivíduos sedentários que não têm acompanhamento de um profissional especializado.

Benefícios ao se controlar a frequência cardíaca

Evitar excessos

Monitorar a frequência cardíaca durante o exercício ajuda a evitar que você ultrapasse seus limites, prevenindo lesões e assegurando uma atividade segura e eficaz.

Alcançar resultados

Treinar na intensidade ideal, com base na frequência cardíaca, é fundamental para alcançar os objetivos desejados, sejam eles de perda de peso, melhora da condição física ou aumento do desempenho.

Saúde cardiovascular

O monitoramento da frequência cardíaca durante o exercício físico é essencial para manter a saúde cardiovascular, ajudando a reduzir o risco de problemas cardíacos.

Prescrição da OMS para atividade física

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os indivíduos realizem entre 150 e 300 minutos de exercícios moderados ou de 75 a 150 minutos de exercícios intensos por semana. Este capítulo detalha os benefícios dessas práticas e oferece orientações sobre como atingir essa meta.

Benefícios da atividade física

1 Saúde física

A prática regular de exercícios diminui o risco de doenças cardíacas, diabetes, obesidade, alguns tipos de câncer e osteoporose.

3 Bem-estar geral

Exercícios regulares aumentam a força muscular e a flexibilidade, além de melhorar a coordenação, o equilíbrio e a postura.

2 Saúde mental

A atividade física combate a depressão, a ansiedade e o estresse, melhora a qualidade do sono e aumenta a autoestima e os níveis de energia.

4 Vida social

Atividades físicas em grupo podem fortalecer os laços sociais e promover uma maior interação entre os participantes.



Como incluir atividades físicas na rotina

1

Defina metas realistas

Comece com metas menores e aumente gradualmente a intensidade. Iniciar com apenas quinze minutos por dia já é um excelente ponto de partida.

2

Encontre atividades prazerosas

Escolha atividades que você goste e que o motivem, como dança, natação, caminhadas ou outros tipos de esportes.

3

Varie as rotinas

Altere as atividades para evitar a monotonia e estimular diferentes grupos musculares. Essa variedade mantém o treino interessante e ajuda a desenvolver um condicionamento físico mais completo.

4

Conecte-se com os outros

Pratique exercícios com amigos ou familiares para aumentar a motivação e fortalecer o apoio mútuo

5

Desenvolvendo um estilo de vida saudável com atividades físicas

A escolha de uma atividade física é uma decisão pessoal, baseada nas preferências e necessidades individuais. É fundamental que as pessoas optem por exercícios que realmente apreciem, pois isso as motiva a praticar regularmente e a manter um estilo de vida ativo.



Capacidades físicas essenciais

Existem diversas capacidades físicas que são essenciais para a saúde e o bem-estar geral. Entre elas, destacam-se:

1 Agilidade

A capacidade de realizar movimentos rápidos com mudanças de direção é fundamental para diversos esportes e atividades do dia a dia.

3 Flexibilidade

A habilidade de realizar movimentos amplos com diferentes partes do corpo está diretamente relacionada à mobilidade articular e à elasticidade muscular.

2 Coordenação motora

A habilidade de executar uma sequência de movimentos de forma coordenada é essencial para tarefas complexas e para a prática de esportes.

4 Força

A capacidade de gerar força contra uma resistência por meio de ações musculares é essencial para diversas atividades diárias e práticas esportivas

Resistência, Velocidade e Equilíbrio

Outras capacidades físicas importantes incluem:

Resistência

A qualidade física de manter um esforço contínuo por um período determinado é essencial para atividades aeróbicas, como corrida, ciclismo e natação

Velocidade

A habilidade de realizar gestos encadeados em ações de curta ou curtíssima duração é fundamental para esportes de alta intensidade.

Equilíbrio

A capacidade física que permite ao corpo manter e sustentar uma posição contra a gravidade é fundamental para diversas atividades diárias e esportivas.

6

Prepare seu treino domiciliar

Este capítulo irá guiá-lo na elaboração de um treino completo em casa, incluindo aquecimento, exercícios aeróbicos, de força e de flexibilidade.





Iniciando com o aquecimento

Inicie seu treino com um aquecimento leve, movimentando suavemente as principais articulações do corpo, como cabeça, ombros, punhos, tronco, quadris, joelhos e pés. Esse passo é fundamental para preparar seu corpo para exercícios mais intensos e ajudará a prevenir lesões.



Atividade aeróbia

1 Opções divertidas

Inclua exercícios aeróbicos que você realmente aprecie, como caminhada, pular corda, dança ou corrida. Essas atividades elevarão seu ritmo cardíaco de maneira prazerosa e tornarão seu treino mais divertido e motivador.

2 Comece devagar

Se você é iniciante, comece com atividades leves e aumente gradualmente o ritmo e a duração à medida que se acostumar.

3 Benefícios

A atividade aeróbica melhora a saúde cardiovascular, aumenta o condicionamento físico e eleva o humor.



Exercícios de força

Sem equipamentos

Utilize o peso do seu próprio corpo como resistência, realizando exercícios como agachamentos, flexões e abdominais.

Materiais comuns

Use objetos do dia a dia, como garrafas, latas ou pacotes de alimentos, em vez de halteres. Essa prática torna os exercícios mais acessíveis, permitindo incorporar resistência de forma criativa e prática.

Progressão gradual

Comece sem carga e aumente o peso gradualmente à medida que sua força e resistência forem se desenvolvendo.

Exercícios de equilíbrio



Apoio unipodal

Fique em pé sobre uma perna por 10 a 15 segundos para desafiar seu equilíbrio.



Marcha heel-to-toe

Caminhe em linha reta, posicionando o calcanhar de um pé diretamente à frente dos dedos do outro.



Olhos fechados

Tente realizar os exercícios de equilíbrio com os olhos fechados para intensificar o desafio.





Adicione alongamentos em dias alternados aos exercícios de força.

1

Flexibilidade

Pratique exercícios de alongamento para aumentar a flexibilidade e relaxar os músculos.

2

Respiração

Combinar alongamentos com respiração profunda potencializa os benefícios do relaxamento, favorecendo uma liberação mais eficaz da tensão física e mental.

3

Visualização

Imagine seus músculos se alongando e se recuperando após o treino para favorecer uma regeneração mais rápida e eficaz.



Recursos adicionais

Treinos online

Há uma variedade de treinos gratuitos disponíveis em redes sociais e plataformas online que podem servir de inspiração para suas atividades.

Aplicativos

Instale aplicativos de exercícios que podem orientá-lo em uma rotina completa em casa.

Profissionais

Considere a possibilidade de contratar um personal trainer ou fisioterapeuta para ajudá-lo a desenvolver um programa personalizado.



7- Orientações finais

A segurança deve ser sempre a prioridade durante o treino. É fundamental prestar atenção ao seu corpo e respeitar seus limites. Se você sentir dor ou desconforto, **PARE IMEDIATAMENTE** e consulte um profissional de saúde. Nunca comprometa sua saúde; cuidar de si mesmo é essencial para uma prática eficaz e segura.



1 Ouça seu corpo

Se sentir dor, interrompa o exercício imediatamente. A dor é um sinal de que algo pode estar errado e não deve ser ignorada. Priorize seu bem-estar e, se necessário, busque a orientação de um profissional.

2 Pausas durante a sessão de exercícios

Descanse de 30 a 60 segundos entre as séries de cada exercício de força.

3 Mantenha a postura correta

Manter a postura correta durante os exercícios é fundamental para prevenir lesões e maximizar os resultados.

4 Hidrate-se adequadamente

Beba bastante água antes, durante e após o treino. A hidratação é vital para um desempenho ideal.

Dúvidas? Não hesite em perguntar!

Se você tiver alguma dúvida sobre como executar um exercício, NÃO o realize. É sempre mais seguro buscar a orientação de um profissional qualificado do que correr o risco de se machucar.

Lembre-se de que a dor muscular após o treino é normal e pode durar até 48 horas. Isso indica que seus músculos estão se adaptando ao esforço e se fortalecendo.



8- REFERÊNCIAS

1. Almeida, Pedro. Como calcular a sua frequência cardíaca de treino, 2014. Disponível em: < www.omeutreino.com/como-calculer-sua-frequencia-cardiaca-de-treino > Acesso em 03 de junho de 2020.
2. Clínica do Coração. Qual a Frequência Cardíaca normal, alta e baixa, 2017. Disponível em < <https://clniccor.com.br/qual-a-frequencia-cardiaca-normal-alta-e-baixa/> > Acesso em 16 de julho de 2020.
3. Escola de Educação Física e Esporte. Condicionamento Físico para Adultos – programa de exercícios físicos. São Paulo, 2012. Disponível em: < https://teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133/tde-14022013085048/publico/Material_didatico_do_programa_de_intervencao_Anexo_4_Original.pdf > Acesso em 29 de maio de 2020.
4. Informes e Notas da SBMEE sobre Coronavírus e Exercício Físico. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Disponível em: < <http://www.medicinadoesporte.org.br/informes-da-sbmee-sobre-coronavirus-e-exercicio-fisico> > Acesso em 24 de abril de 2020.
5. Ministério da saúde. Só o IMC não diz como você está. Disponível em: saude.gov.br/component/content/article/804-imc/40508-so-o-imc.
6. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019. Disponível em: < publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/aop/2019/aop-diretriz-prevencao-cardiovascular-portugues.pdf > Acesso em 26 de junho de 2020.
7. Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes Sociedade Brasileira de Diabetes. 2019, 2020. Disponível em < <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf> > Acesso em 26 de junho de 2020.
8. Vitamenu, Percepção do Esforço: Meu exercício é Leve, Moderado ou Intermediário?, 2018. Disponível em: < <https://www.vitamenu.com.br/exercicios/percepcao-do-esforco/> > Acesso em 06 de junho de 2020.
9. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019. Disponível em: < publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/aop/2019/aop-diretriz-prevencao-cardiovascular-portugues.pdf > Acesso em 26 de junho de 2020.
10. Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes Sociedade Brasileira de Diabetes. 2019, 2020. Disponível em < <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf> > Acesso em 26 de junho de 2020.
11. Vitamenu, Percepção do Esforço: Meu exercício é Leve, Moderado ou Intermediário?, 2018. Disponível em: < <https://www.vitamenu.com.br/exercicios/percepcao-do-esforco/> > Acesso em 06 de junho de 2020.