

Mais movimento para pessoas atarefadas

A atividade física regular mantém seu coração forte e o açúcar no sangue a um nível saudável. Ser fisicamente ativo diminui o risco de diabetes, problemas cardíacos e pressão alta.

A maioria dos adultos precisa de pelo menos 30 minutos por dia, cinco dias por semana, de atividade física de intensidade moderada. Os especialistas também recomendam atividades de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes por semana.



Como posso encontrar tempo para ser ativo?

Você não precisa fazer seus 30 minutos diários de atividade de uma só vez. Você pode dividi-lo em pequenas partes ao longo do dia e ainda terá os mesmos benefícios para a saúde.

Ative o seu dia

- Estacione mais longe da porta de entrada.
- Faça caminhadas curtas ao longo do dia.
- Suba escadas em vez de usar o elevador ou a escada rolante.
- Encontre seus amigos ou familiares para uma caminhada no parque local ou pista de caminhada.
- Mantenha-se ativo ao assistir TV ou falar ao telefone - experimente o afundo, mover-se no mesmo lugar, agachamentos ou até mesmo polichinelos durante os comerciais.

Transforme em diversão!

- Comece uma competição de caminhada com amigos ou a família. Veja quantos quilômetros cada pessoa consegue caminhar em um mês! Se estiver usando um pedômetro, 1,6 quilômetros correspondem a cerca de 2.000 passos.
- Ajude seus filhos nos esportes que estão praticando - você ficará ativo e eles serão os treinadores!

Movimente-se mais com as atividades diárias

Quando estiver cortando a grama, limpando a casa ou removendo a neve com a pá, você também está praticando atividade física. Não se esqueça dessas tarefas se estiver monitorando sua atividade física!

Continue na linha

Procure aplicativos móveis gratuitos na loja de aplicativos, como o My Fitness Pal e Lose It! Eles também podem controlar sua atividade física e alimentação saudável. Estas aplicações estão disponíveis em Português.

O que são atividades de “intensidade moderada”?

As atividades de intensidade moderada incluem caminhada rápida, passeios de bicicleta ou jogar basquete. Ao fazer uma atividade de intensidade moderada, você pode conversar, mas não deve cantar. Se estiver fazendo atividade com intensidade vigorosa, não poderá falar mais do que algumas palavras sem fazer uma pausa para respirar. As atividades com intensidade vigorosa abrangem corrida/jogging ou ginástica com dança.

Previna o diabetes

Atividade física e uma dieta saudável são dois dos passos mais importantes que você pode adotar para prevenir problemas cardíacos, diabetes ou pressão alta. Para mais informações sobre atividade física, visite:

www.mass.gov/massinmotion

