

Sedentarismo

Orientações gerais

- Faça atividades físicas moderadas pelo menos três vezes por semana;
- Mudar seus hábitos é importante para sua saúde, comece fazendo blocos de caminhadas de 10 minutos (3 blocos de caminhadas – manhã, tarde e noite);
- Use ações do seu dia para somar minutos de atividades físicas (descer uma estação de metrô ou ônibus antes da sua e caminhar até o destino, usar escadas ao invés do elevador, passear com seu animal de estimação);
- Utilize seus momentos de lazer para a prática do exercício físico: caminhadas de 30 minutos aos sábados e domingos já resultam em uma hora a mais de atividade;
- Fique em pé por mais tempo, ficar em pé mostra benefícios do ponto de vista cardiovascular;
- A cada 20 ou 30 minutos sentado, levante e caminhe um pouco, isso já reduz os malefícios de se manter um comportamento sedentário por horas;
- Caminhadas após o almoço melhoram o controle glicêmico em pacientes com diabetes e pré-diabetes;
- Faça atividades físicas moderadas;
- Faça exercícios de força pelo menos duas vezes por semana (exercícios para músculos da coxa, peitoral e costas);
- Faça uma avaliação médica para receber orientações sobre os exercícios mais adequados para você.