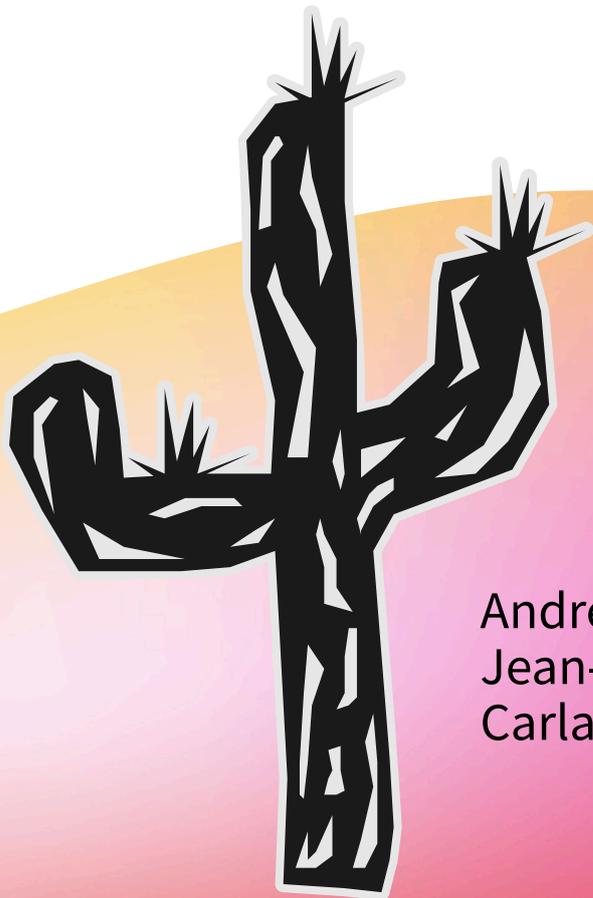




GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

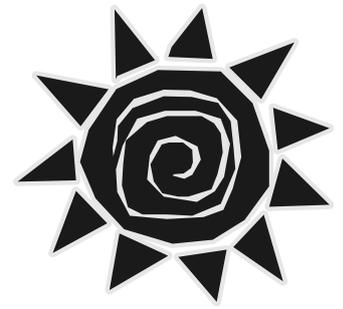
EM CORDEL



Andresa Amorim de Lima
Jean-Pierre M. C. da Silveira
Carla Meneses Hardman

Vol. 1

APRESENTAÇÃO



Você pratica atividade (física)?
Já tem noção do benefício?
Pois saiba que é essencial
Pra evitar grande sacrifício.
Mexer o corpo na caminhada,
Faz bem em toda a sua jornada!

Já o tal do exercício,
Exige dedicação.
Cada treino planejado,
Com total organização.
Volume, frequência e tempo,
Garantem a proteção.

Primeiro é muito importante,
Precisamos diferenciar.
Se é atividade ou exercício,
O que você vai praticar.
Nas estrofes aqui presentes,
Todos os conceitos vou explicar!

Quanto mais incentivada,
Um hábito vai se tornar.
Para o bem da sua saúde,
E sua vida melhorar.
Promover a atividade,
É garantir qualidade!

A atividade é movimento
Que energia faz gastar!
Vai além do seu repouso,
Faz o corpo trabalhar.
Seja dança ou no esporte,
Exercite-se, a vida é forte!

O Ministério da Saúde,
Em 2021 lançou,
Um trabalho dedicado,
Que o Brasil todo abraçou.
Para manter o povo ativo,
Deu um guia bem instrutivo!



CAPÍTULO 1 – ENTENDENDO A ATIVIDADE FÍSICA



Praticar atividade é vital,
Traz sempre um diferencial.
Faz bem ao corpo e à mente,
O ganho é essencial.
Em diversos domínios da vida,
Seu benefício é especial.

Pode ser no tempo livre,
De acordo à preferência.
Musculação ou brincadeiras,
Com diversão e abrangência.
Depende das oportunidades,
E também da conveniência.

No caminho até o destino,
Dá para se movimentar.
Desça um ponto mais cedo,
Pra o trajeto completar.
Caminhe, patine, pedale,
E comece a se animar.

No trabalho ou na escola,
Há muitas possibilidades.
Use menos o elevador,
Suba escadas de verdade.
Brincar no recreio ou levar caixas
É uma boa oportunidade.

Ainda tem outra opção,
Que às vezes passa e se esquece.
São as tarefas domésticas,
Então comece, não se estresse.
Varrer, guardar, lavar, cuidar,
Faz bem ao corpo, isso aquece.

Mas cuidado ao se mexer,
Não precisa exagerar.
Respeite sua saúde,
É bom sempre se cuidar.
Aumente aos poucos a intensidade,
E pratique sem faltar.

A leve intensidade, então,
Aumenta a respiração.
Também acelera um pouco
Os batimentos do coração.
Exige esforço bem pequeno,
Sem muita complicação.

Na intensidade moderada,
O fôlego já vai faltar.
O esforço é bem visível,
Mas dá para continuar.
Falar fica mais difícil,
E cantar nem vai tentar.

E na intensidade vigorosa,
A respiração é agitada.
Os batimentos vão ao topo,
A força é bem elevada.
Nem dá pra falar direito,
Mas cuidado com a jornada.

E lembre-se de reduzir
O comportamento sedentário.
Deixar o corpo sentado,
Deitado ou estacionário.
Na frente de telas digitais,
Um costume tão diário.

É bom sempre evitar
Esse tal comportamento.
A cada hora que passar,
Faça algum movimento.
Por cinco minutos ao menos,
Inclua no seu intento.

No guia há informações
Pra cada grupo em geral.
Não deixe de ler completo,
É um trabalho essencial.
E esta obra artística
Trouxe um resumo especial.



CAPÍTULO 2 - ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS DE ATÉ 5 ANOS



Iniciam-se as recomendações
Pra cada grupo em geral.
Os pequenos vêm primeiro,
Com cuidado especial.
Dos pais e dos cuidadores,
Para um ato mais ideal.

Chegando aos 3 a 5 anos,
Três horas ao dia é o regular.
Mas muda agora a intensidade,
Que um adulto vai orientar.
Uma hora de vigor ou moderação,
Ao longo do dia, pode acumular.

Para crianças de até 1 ano,
30 minutos de atividade.
Com a barriguinha pra baixo,
Que é típico dessa idade.
Na próxima faixa etária,
Há outra especificidade.

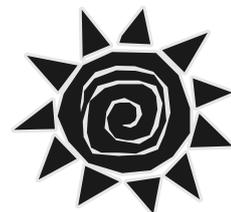
As práticas para crianças
Devem ser bem divertidas.
Com total supervisão,
E estruturas protegidas.
É já uma preparação
Para as fases mais crescidas.

Entre 1 e 2 aninhos,
Três horas pra se movimentar!
Em qualquer intensidade,
O dia deve aproveitar.
À medida que vão crescendo,
As práticas vão se adaptar

Com isso, a criança ganha
Mais firmeza nos controles,
Melhora o aprendizado,
E os aspectos psicomotores.
Cresce de forma saudável
E carrega isso em seus valores.



CAPÍTULO 3 - ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS DE 6 A 17 ANOS



Agora chegou a hora
De incentivar a atitude
De jovens e adolescentes,
Cuidando bem da saúde.
Sendo sempre ativos
Em toda a sua juventude.

Sessenta minutos por dia
É o tempo pra se mexer.
Durante toda a semana,
Deixa o suor aparecer.
As formas são variadas
Pra poder se exercer.

Com jogos e brincadeiras,
Esporte e lazer pra valer.
Chame amigos e família
Pra praticar com você.
Quem sabe atividades novas
Vocês possam conhecer?

Para crianças mais jovens,
Há uma importante condição:
Manter sempre a segurança
Com um adulto na supervisão.
Evitar qualquer acidente
E garantir a diversão.

Na fase da adolescência,
Cuidado com a ousadia.
Movimente-se com segurança,
Mesmo com autonomia.
Ouça sempre os responsáveis,
Que instruem com sabedoria.

Traz benefícios pra saúde,
Que você vai aproveitar.
Capacidades e habilidades
Você pode aprimorar.
E um estilo de vida ativo
Na vida adulta continuar.

E, sobretudo, na adolescência,
Quando tudo é turbilhão,
Praticar atividade física
Ajuda na socialização.
Reduz o estresse e a ansiedade,
E alivia a depressão.



CAPÍTULO 4 - ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS



Sabemos que é difícil
Tanta coisa conciliar.
Na rotina de trabalho,
Um tempinho é bom guardar.
Mas não descuide da saúde,
Todo esforço vai contar.

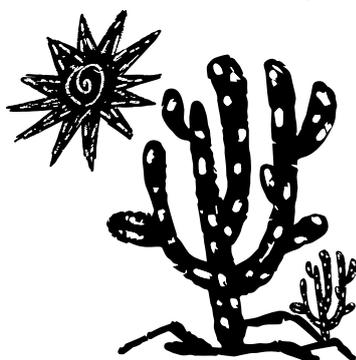
Esse pode ser um momento
De alegria e diversão,
Que aproxima da cultura
E promove a inclusão.
Melhora as relações pessoais
E previne a condição.

São duas possibilidades
Pra cumprir a indicação:
Acumular na semana,
Depende da disposição.
Do tempo e das preferências,
Pra se mover com ação.

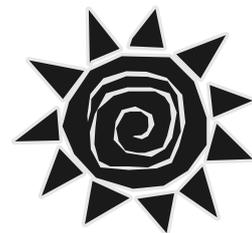
Um lembrete relevante,
Diria até singular:
Existem muitas formas
De o corpo movimentar.
Na vida adulta e ativa,
É preciso destacar.

Tem os 150 minutos
De moderada para fazer
Ou pode ser 75 minutos
Se as vigorosas escolher
Nos referimos a atividade física
Praticada por você

No ambiente de trabalho,
No trajeto ou no lazer,
Nas tarefas domésticas,
Sempre há o que fazer.
E, se é universitário,
Também vale pra você.



CAPÍTULO 5 - ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS



Ao praticar atividade física,
Logo vai perceber:
A qualidade de vida
Vai se fortalecer.
E todas são importantes
Para seu bem-estar promover.

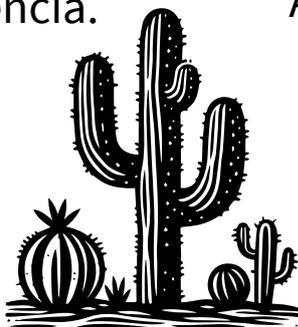
A recomendação da prática
Também serve pra você:
São 150 minutos,
Se moderada for fazer.
Ou apenas 75 minutos,
Se vigorosa resolver.

Ajuda a viver melhor,
Traz mais energia e disposição.
Dá autonomia no dia a dia,
E alivia a dor na articulação.
Melhora postura e equilíbrio,
Evita queda e lesão.

E lembre-se: tenha cuidado,
Evite a exaustão.
Considere sempre a saúde
E siga orientação.
Se há alguma comorbidade
Ou faz uso de medicação.

Atividades feitas em grupo
Trazem boa experiência.
Melhoram a saúde mental
E aumentam a independência.
Previnem várias doenças
E reduzem o risco de demência.

Você pode dançar bastante
Ou outra modalidade tentar.
Programas bem orientados
Também pode praticar.
Só não pode é ficar parado
Ao chegar na terceira idade.



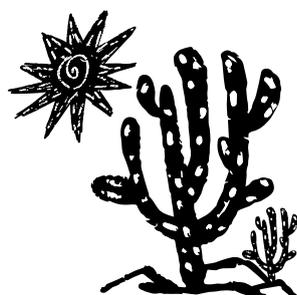


CAPÍTULO 6 - EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Agora chegamos na escola,
Um bom lugar pra ensinar
Que a Educação Física é vital
E devemos muito a valorizar.
Pois vai além de um simples ponto
Da carga horária complementar.

Traz diversos benefícios
Pra saúde em geral.
Ajuda nas habilidades
E levanta o astral.
Melhora a motivação
E o bem-estar mental.

E ainda traz benefícios
Pro desempenho escolar.
Melhora o foco e a atenção
Nas tarefas a realizar.
E ajuda até na forma
De o aluno se organizar



Para as aulas ofertadas,
Há uma boa orientação:
Três vezes por semana,
Cinquenta minutos de duração.
É preciso ter investimento
Pra cumprir a recomendação.

É importante que os gestores
Venham essa causa abraçar.
E cabe aos professores
Na didática inovar,
Pra que os jovens se animem
E das aulas queiram participar.

Também são necessários
Pra essa valorização,
Bons materiais e espaços,
Além de boa estruturação.
E o estímulo dos pais
Garanta melhor adesão.

CAPÍTULO 7 - ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES E MULHERES NO PÓS-PARTO



É um grupo delicado,
E também muito especial:
São as futuras mães
No período gestacional,
E aquelas que já estão
Na fase puerperal.

Cento e cinquenta minutos
De moderadas, sem restrição,
Ou setenta e cinco vigorosas,
Se ativa estava antes da gestação.
Converse com seu obstetra
Pra garantir a liberação.

Atividade é segura
No pós-parto e na gestação.
Mas exige alguns cuidados,
Siga sempre a orientação,
Respeitando as condições
E a saúde em questão.

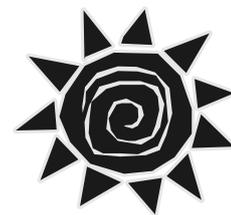
Então veja os benefícios,
Que agora vou te dizer:
Praticar atividade é bom
Pra mamãe e pro bebê.
Melhora o dia a dia
Antes e depois de nascer.

Há mitos que são falados,
E podem até assustar.
Mas o guia foi criado
Pra poder te explicar
Que, enquanto espera o bebê,
Você pode se exercitar.

Ajuda a controlar o peso
E evita complicação:
Reduz o risco de diabetes
E de pré-eclâmpsia na gestação,
Previne o parto prematuro
E melhora a saúde e a emoção.



CAPÍTULO 8 - ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA



Mesmo tendo deficiência,
Há maneiras de praticar
Atividades diversas,
Que dá pra sempre adaptar.
E, apesar das dificuldades,
É possível se exercitar!

E quanto aos benefícios,
Vamos agora reforçar:
Também existem diversos
Que você vai desfrutar.
Desenvolve habilidades
Ao ativo se tornar.

A recomendação de prática
Pra esse grupo é igual
Àquela já descrita antes
Pra todo grupo populacional.
Basta rever e identificar
Onde se encaixa de forma ideal.

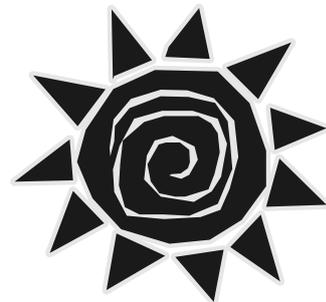
Aumenta a autonomia,
Traz relaxamento e disposição,
Melhora o bem-estar mental
E a socialização.
Reduz o risco cognitivo
De entrar em declinação.

A recomendação de prática
Pra esse grupo é igual
Àquela já descrita antes
Pra todo grupo populacional.
Basta rever e identificar
Onde se encaixa de forma ideal.

Para a rede de apoio,
É preciso destacar:
O estímulo é importante,
Das habilidades não duvidar.
E oferecer nos espaços
Práticas pra se realizar.



FINALIZAÇÃO



Não esqueça das roupas leves
E cuide da hidratação.
Use um tênis adequado,
Escolha a melhor opção.
Assim você se mantém ativo
E melhora a aptidão.

Sabendo que a atividade física
Envolve muitos fatores,
Existem outras versões
Pra atender seus seguidores:
Profissionais e gestores
E materiais pra os setores.

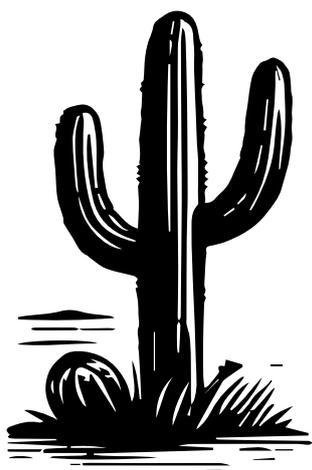
Diferentes redes de apoio
Você pode encontrar,
Que vão te estimular
A atividade praticar.
O suporte é necessário
Pra sociedade mobilizar.

Se você chegou até aqui,
Nós só temos a agradecer!
Que a literatura de cordel
Possa ajudar a entender:
Um estilo de vida ativo
É pra você se envolver.

Das unidades de saúde
Secretarias e instituições
Com programas e projetos
Iniciativas e ações
Também amigos e familiares
Podem fazer as mediações



Recomendamos a leitura, visse?



REFERÊNCIAS

BRASIL. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.**

Ministério da Saúde, Brasília, 2021. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 19 ago. 2025.



Canva – Edição de Imagens e Elementos Visuais

Utilizado para ajustes gráficos complementares, como ícones.

Link para acesso: <https://www.canva.com>

Fundadores: Melanie Perkins, Cameron Adams e Cliff Obrecht

