

# VIDA ATIVA

## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DO BEM-ESTAR NA VIDA DA PESSOA IDOSA

Convidamos o professor  
**Marlon Beisiegel, Mestre  
em Saúde Coletiva**, para  
conversar sobre o tema

Todo mês,  
temas sobre direitos,  
bem-estar, inclusão  
e desenvolvimento  
social da pessoa idosa.  
**Participe!**



# Combate ao sedentarismo

A pessoa idosa deve reduzir e limitar a quantidade do tempo em comportamento sedentário para o máximo de 6 a 8 horas sentado acumuladas durante o dia e para o máximo de 2 a 4 horas sentado em frente a tela da televisão durante o dia. É importante procurar fazer a maior quantidade de interrupções/pausas no tempo sentado. Substituir o tempo sedentário com atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive baixa intensidade) proporciona grandes benefícios para a saúde!

## Quem deve praticar?

Todas as pessoas idosas devem praticar atividade física regularmente, e a pessoa idosa deve ser tão ativa quanto às suas condições físicas permitam. Incluir as atividades de fortalecimento muscular, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e agilidade por pelo menos dois ou mais dias na semana é importante para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas.

**Lembre-se:** fazer alguma atividade física/prática corporal é melhor do que nenhuma!

*“Pessoas idosas devem realizar semanalmente 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ou 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade ou ainda uma combinação equivalente de atividades físicas de moderada e vigorosa intensidade para benefícios substanciais à saúde”*



**Marlon Beisiegel**  
profissional de Educação Física na  
Saúde e Mestre em Saúde Coletiva



# Formas de realizar atividade física

Praticar atividades físicas não é sinônimo de ir à academia! É claro que, se você se identifica, é uma ótima prática. Mas há muitas formas de realizar atividade física! Confira algumas ideias:

- Alongamento • Andar de bicicleta (ciclismo) • Atletismo
  - Bocha • Caminhada • Condicionamento físico
    - Dança de salão • Danças e coreografias
- Futebol • Ginástica corporal • Jogos cognitivos
- Lian gong • Malhação • Musculação • Natação
  - Pedestrianismo • Tênis de campo ou quadra
  - Voleibol e minobol (voleibol adaptado) • Yoga

Brincar de forma ativa e envolver-se em atividades recreativas também são formas de unir a atividade física ao lazer, dois aspectos muito importantes para uma vida ativa e saudável.

## Praticar atividade física é ter Vida Nova!



Além das atividades oferecidas no **CCVH**, em nossa cidade temos praças, parques, avenidas que podem ser espaços para a prática dessas atividades, e, **apontando a câmera do celular para o QR code**, você encontra também os Centros Esportivos e Unidades de Saúde que oferecem equipamentos adequados e aulas gratuitas em Jundiaí. Vale a pena conhecer!

Participe dos encontros mensais temáticos para a pessoa idosa, sempre na última quarta-feira do mês, das 15h30 às 16h30 no salão principal do **CCVH**, na Rua Dr. Amadeu Sachi, 400, Vila Hortolândia.

**PRÓXIMO ENCONTRO: Isolamento Social: entre a necessidade e o alerta**, com Diego Pinheiro de Araújo, profissional na promoção de saúde e terceira idade na medicina preventiva.

Yoga no CCVH  
é **Vida Nova** para a  
pessoa idosa

Acesse o site  
[ccvh.com.br/vidanova](http://ccvh.com.br/vidanova)  
ou informe-se  
pelo Whatsapp  
**11 91298-2666**



Não jogue esse impresso em vias públicas.

