



CARTILHA // // // //

UMA VIDA EM MOVIMENTO:

TRANSFORME SEU BEM-ESTAR

Como a Atividade Física Melhora a Saúde,
o Desempenho Acadêmico e o Equilíbrio
Entre Estudos e Exercícios



POR QUE A ↘

ATIVIDADE FÍSICA

////// É IMPORTANTE?

A prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental. Ela contribui para o controle de peso, melhora a qualidade do sono, aumenta a disposição, reduz o estresse e ajuda na prevenção de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e depressão.

Para os universitários, equilibrar estudos e exercícios é essencial para manter o corpo e a mente em harmonia, contribuindo para um melhor desempenho acadêmico e bem-estar geral.





BENEFÍCIOS DA
ATIVIDADE
↗ FÍSICA

Melhora do Condicionamento Físico

Redução do Estresse e Ansiedade

Fortalecimento do Sistema Imunológico

Prevenção de Doenças Crônicas

Melhoria da Qualidade do Sono

Aumento da Autoestima e Autoconfiança





EXEMPLOS DE ↘

ATIVIDADES FÍSICAS

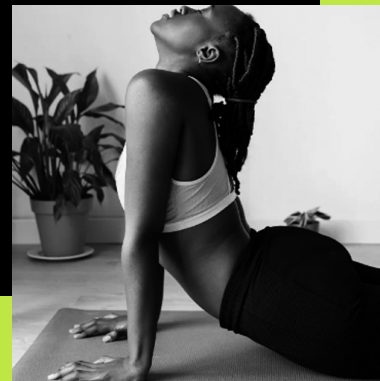


RECOMENDADAS



CAMINHADA:

Uma excelente atividade para iniciantes, que melhora o condicionamento cardiovascular e ajuda na perda de peso.



YOGA E

ALONGAMENTO:

Melhora a flexibilidade, reduz o estresse e promove relaxamento.



MUSCULAÇÃO:

Fortalece os músculos e ossos, além de auxiliar no controle de peso.



NATAÇÃO:

Um exercício completo que trabalha todos os músculos do corpo e é de baixo impacto nas articulações.



COMO INCLUIR A
ATIVIDADE
↗ FÍSICA
NA ROTINA ACADÊMICA

Planeje-se: Reserve um tempo no seu dia para praticar atividades físicas, seja antes ou após as aulas.

Varie os Exercícios: Alterne entre diferentes tipos de atividades para evitar a monotonia.

Convide Amigos: Praticar exercícios em grupo pode ser mais motivador.



SINTOMAS DE
SOBRECARGA
FÍSICA

Cansaço Excessivo

Dores Persistentes

Dificuldade para Dormir

Irritabilidade

Se você experimentar esses sintomas, é importante reduzir a intensidade do exercício e, se necessário, procurar orientação médica.





MITOS SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA

“Cardio é o Melhor Exercício para Perder Peso”: Embora o cardio ajude a queimar calorias, a combinação de treino de força e cardio é mais eficaz para a perda de peso e manutenção da massa muscular.

“Treinar Todos os Dias é a Melhor Maneira de Ver Resultados”: O descanso é crucial para o corpo se recuperar e crescer. Treinar sem descanso adequado pode levar ao overtraining e a lesões.

“Musculação é Só para Quem Quer Ganhar Massa Muscular”: A musculação é benéfica para todos, ajudando no fortalecimento dos ossos, melhorando a postura e prevenindo lesões, independentemente de o objetivo ser hipertrofia ou não.

“Quanto Mais Suor, Melhor o Treino”: Suar muito não significa necessariamente que você está tendo um bom treino. O suor é apenas uma forma do corpo regular a temperatura, e a quantidade de suor varia de pessoa para pessoa.

