Um em cada quatro adultos (1,400 bilhão de pessoas no mundo) não faz os 150 minutos de atividade física de intensidade moderada recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Atividade física melhora as habilidades de pensamento, aprendizagem e julgamento.

A atividade física reduz os sintomas de depressão e ansiedade.

Até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população mundial fosse mais ativa.

A OMS recomenda pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana para que uma pessoa não seja considerada sedentária.

O novo Plano de Ação Global sobre Atividade Física estabeleceu a meta de reduzir a inatividade física em 10% até 2025 e em 15% até 2030.



Os níveis recomendados de atividade física muitas vezes podem ser alcançados durante a realização de rotinas diárias, conhecido como vida ativa. A vida ativa pode incluir atividades recreativas e esportivas, ou até mesmo ser tão simples quanto se deslocar de bicicleta, caminhar até o trabalho ou até o ponto de ônibus.

REFERÊNCIAS

Hospital Sírio Libanês
Disponível em:
https://hospitalsiriolibanes.org.br/
Acesso em: 5 nov. 2026.
Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein
Disponível em:https://www.einstein.br
Acesso em: 5 nov. 2026.
Organização Pan-Americana de Saúde -
Disponível em: https://www.paho.org/
Acesso em: 5 nov. 2026.

UNIVERSO
CENTRO UNIVERSO BELO HORIZONTE

Do Sedentarismo para vida ativa: Mais movimento, mais saúde, mais qualidade de vida.

Gabriel B. R. Ferreira
Hugo L. D. Carvalho
Johny G. A. Oliveira
Leonardo H. S. Ferreira
Maria E. G. Noronha
Vito B. N Louzada
2026/2

Primeiro passo é identificar o que gostamos.

Então o que vamos fazer?

Algumas mudanças podem ter início pelo seu dia a dia:

- Use escada quando for possivel.
- faça caminhada com amigos ou familiares.
- Experimente novos exercicios físicos

- Bicicleta
- Corrida
- Dança
- Natação
- Lutas
- Musculação



1. Comece aos poucos: Você não terá um estilo de vida 100% "fitness" de uma vez. O processo pode ser feito de maneira gradual.
2. Priorize atividades de que você goste: Prefira dedicar tempo àquelas que façam sentido com seus gostos. Sentir prazer durante o esforço físico estimula sua adoção no dia a dia.
3. Adote hábitos saudáveis como um todo: Para obter os benefícios de uma vida mais saudável, não adianta só fazer exercícios. É essencial dormir bem, hidratar-se e seguir uma dieta balanceada.



Responda o quiz: Vamos começar esse primeiro passo?

Onde você prefere se exercitar?

CASA AR LIVRE

Qual horario do dia você tem disponível?

Manhã Tarde Noite

Qual é o seu principal objetivo?

Emagrecer

Vitalidade

Fortalecer

Com essas respostas, qual exercicio veio na cabeça?

Primeiro passo feito!