




**ATIVIDADE
FÍSICA**
PÓS-AVC



ATIVIDADE FÍSICA PÓS-AVC

Sedentarismo é um dos fatores de risco para ocorrência do AVC.

Ah! Mas eu já tive um AVC, então não tem mais com o que me preocupar!



Errado! O **sedentarismo** é um fator de risco para ocorrer um novo AVC, podendo até ser de forma mais grave, levando a dependência para muitas atividades.

Mas existe uma boa notícia! Mudar esse comportamento sedentário só depende de você e de boa vontade.

Quer saber como?



Primeiro vamos entender o que é considerado comportamento sedentário:

O comportamento sedentário é qualquer comportamento com pouco gasto de energia, por exemplo: ficar sentado, deitado ou reclinado na maior parte do dia.

Existem estratégias simples para reduzir o comportamento sedentário. Vamos ver quais?



→ Levantar durante uma chamada telefônica.



→ Levantar do sofá durante intervalos comerciais.



→ Aplicativos do celular para monitorar atividades físicas e contar passos.



→ Utilizar fones de ouvido conectado aos aparelhos (TV, rádio, celular) enquanto realiza suas atividades diárias.



→ Despertador no celular a cada 1h para lembrar de se mexer.



→ Tarefas domésticas.



→ Caminhadas.

Começar assim já é um grande passo, evitando ficar muito tempo parado você começa a mudar sua rotina e com isso ser mais saudável!

Mas não esqueça: também é importante que comece a praticar alguma **atividade física**.

Atividade física, o que é?

São movimentos corporais que requeiram um maior gasto de energia, por exemplo caminhar, andar de bicicleta, fazer algum esporte.

O que você ganha com isso?



Reduz a **gravidade** do AVC.



Reduz o **risco** de ter um novo AVC.



Manutenção da **pressão** arterial.



Controle do **colesterol** e **glicemia**.



Auxilia na perda de **peso** e controlá-lo.



Libera hormônios para ajudar no **stress**, **ansiedade** e **depressão**.



Tudo isso vai melhorar muito sua qualidade de vida e auxiliar no combate de outros fatores de risco para o AVC como **pressão alta**, **diabetes** e **obesidade**.

Está esperando o quê? Comece hoje!

Mas o que posso fazer de atividade física?



5 dias por semana

30 min de caminhada, andar de bicicleta ou 15 min de esporte.



2 dias na semana

Exercícios para fortalecimento, ex: academia ou exercícios em casa com pesos leves (uma garrafinha de água cheia pode servir).



3 dias na semana

Exercícios para equilíbrio, ex: artes marciais, dança ou exercícios em casa.

É IMPORTANTE LEMBRAR:

1

Fazer alguma atividade física é melhor do que nenhuma.

2

Começar fazendo pequenas quantidades de atividade física e gradualmente aumentar a frequência, intensidade e duração.

3

Não há maiores riscos para adultos em realizar atividades físicas.

4

Podem buscar consultar um profissional da saúde (fisioterapeuta ou educador físico especializado) para determinar o tipo, a quantidade e as atividades apropriadas individuais.

REALIZAÇÃO:



Saiba mais
sobre ABAVC!



www.abavc.org.br



[/abrilavc](https://www.facebook.com/abrilavc)



[/abavcoficial](https://www.instagram.com/abavcoficial)