

**CUIDE-SE +**

**Construindo hábitos  
de vida saudável  
para o trabalhador.**

Atividade Física



FIEP  
SESI  
SENAI  
IEL

**SESI**

**Você sabia que a proporção de adultos classificados na condição de insuficientemente ativos no Brasil é de 47,5%? Estes indivíduos não praticaram atividade física ou fizeram por menos que 2 horas e meia por semana.**

#### **Alerta**

**Lembre-se que a inatividade física está associada diretamente a inúmeras doenças, sendo responsável por 54% dos riscos de morte por doenças cardiovasculares, 50% por AVC fatal e 37% de risco de casos de câncer. Sedentarismo é o 4º maior fator de risco de mortalidade global.**

*Por isso, pratique atividades físicas regularmente e deixe seu corpo mais ativo e saudável.*

\*Fonte: Ministério da Saúde. Vigilância Brasil 2014 Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.

## **6 dicas para você melhorar sua saúde**

- 1** Caminhar pelo bairro, correr, andar de bicicleta, nadar, dançar ou passear com o cachorro trazem benefícios à saúde;
- 2** Aproveite para estar em contato com o meio ambiente;
- 3** Evite usar carro para fazer trajetos curtos. Use bicicleta ou caminhe;
- 4** Alongue-se sempre que possível, várias vezes ao dia;
- 5** Utilize as escadas ao invés de elevadores;
- 6** Escolha uma atividade física prazerosa e pratique com regularidade.

Acesse [sesipr.com.br/cuideseMais](http://sesipr.com.br/cuideseMais) e confira outras dicas para melhorar a sua saúde.