



GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

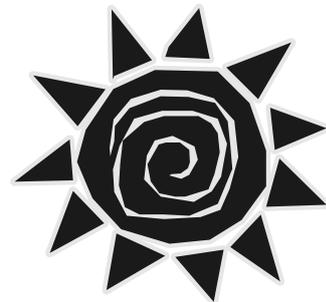
EM CORDEL



Andresa Amorim de Lima
Milena Karine de Souza Wanderley
Rildo de Souza Wanderley Junior
Carla Menêses Hardman

Vol. 2

APRESENTAÇÃO - Pra início de Conversa



I

Quem é vivo se remexe,
E o morto não se levanta!
Praticar atividade
É saúde que se planta.
Caminhar, dançar, correr,
Só não vale ficar parado -
Quem não mexe o esqueleto
Fica logo atrofiado!

II

Olhe aqui, meu camarada,
Vou lhe dar distinção:
Atividade é qualquer passo
Que acelera o coração!
Exercício é treino certo,
Com medida e direção -
Um remédio sem custo
Contra a dor e a escuridão!

III

O Ministério avisou:
"Brasil, bora se agitar!
Quem não gosta de suar
Vai cedo se aposentar!"
E lançou um guia inteiro
Pra ninguém se esquecer:
Quem tem corpo são tem pressa
De viver pra não morrer!



CAPÍTULO I – O ABC do Corpo Desembestado



I
Quem é são não fica parado,
Pois saúde é movimento!
Atividade é o bem
De graça e bom por cento.
Faz bem pro corpo e pro juízo,
Pro bolso e pro pensamento!

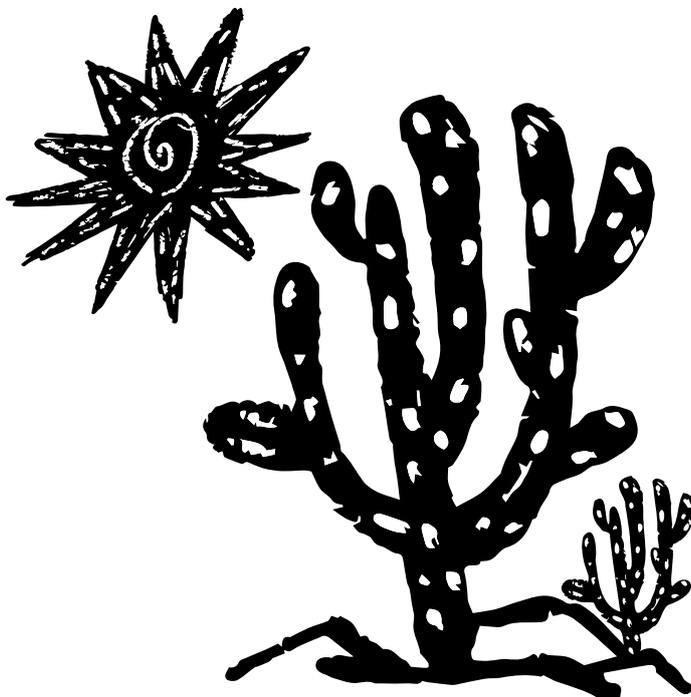
II
No trabalho ou na escola,
Suba escadas sem temor!
Carregue caixa, varra a casa,
Pule corda, seja ator!
Quem não gasta energia
Acaba gastando com doutor!

III
Intensidade é medida:
Leve é como passear -
Só acelera o peito,
Mas dá pra conversar.
Moderada é mais pesada,
Falar cansa, é bom parar!

IV
Vigorosa é pra valente,
Corpo vibra, suor desce!
Coração bate no céu,
Respiração que já cresce...
Mas cuidado, meu irmão,
Pra não ser o que padece!

V
O pior inimigo é a cadeira,
O sofá e a televisão!
Quem passa vida sentado
Vira estátua de sabão.
Levante a cada hora,
Dê uma volta, meu patrão!

VI
O Ministério avisou:
"Brasileiro, bora suar!
Guia tem a receita
Pra ninguém se estragar."
Quem lê e pratica vive mais -
E ainda pode cantar!



CAPÍTULO II - Criança Trelosa é Criança Sadia



I
Olha aqui, pai e mãe,
Esta é a receita certa:
“Criança que brinca livre
Fica forte e esperta!
Deixa ela se movimentar,
Que a saúde fica completa!”

II
Bebê até um ano
É no chão que deve estar -
Barriga pra baixo,
Pra engatinhar e rolar!
Trinta minutos por dia,
Isso é pra começar!

III
De um ano até os dois,
Três horas pra se mexer!
Corre, pula, cai, levanta,
Isso é pra acontecer.
Criança que não se cansa
É a que está a vencer!

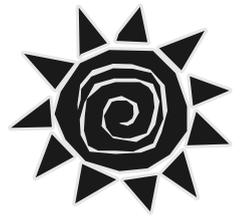
IV
De três a cinco anos,
Três horas não podem faltar -
Uma delas com vigor,
Pra osso forte se formar!
Brincar é o caminho,
E ninguém pode negar!

V
Toda atividade infantil
Tem que ter supervisão -
Com adulto de vigia
E proteção no chão!
É preciso estar de olho
Pra garantir a diversão.

VI
Lá no futuro vai sofrer,
A criança que não avança!
Pois brincar é um trabalho
Que o corpo não se cansa!
Veja, a criança que brinca
Guarda no corpo a lembrança.



CAPÍTULO III - Juventude no Batente - É Saúde Lá na Frente



I
Moçada, preste atenção,
Vou dar um toque certo:
Quem é jovem e não se mexe
Fica fraco e sem respeito!
Sessenta minutos por dia
É o mínimo, o começo!

II
Chame a turma pra jogar,
Pular corda, correr, nadar –
Até em casa dá pra dançar,
Só não pode ficar parado!
Quem inventa desculpa
Fica triste e atrasado!

III
Crescendo a cada dia,
Ouça o que o mestre tem:
Seu esporte predileto,
A família apoia também!
Pra encontrar o que te move,
E fazer o corpo ir além!

IV
Já o jovem crescido
Tem mais liberdade, é fato,
Mas ouça quem sabe mais:
Pai, mãe, avô ou instrutor!
Quem despreza bom conselho
Pode ficar sem vigor

V
E não pense que é só corpo
Que se move nessa ação -
A mente fica limpa,
O coração bate em paz,
E a vida segue forte
Como rio que não para mais!

VI
Na idade da paixão,
Quando o mundo vira loucura,
Esporte é amigo fiel
Contra a tristeza e amargura!
Quem dança, joga e corre
Enche a vida de doçura!



CAPÍTULO IV - Tempo Pra Saúde – Conselho de Mestre



I
Meu patrão, minha patroa,
Escutem o que vou dizer:
Quem não cuida da saúde
Acaba logo de padecer!
Arranje um tempinho,
Que a vida vai agradecer!

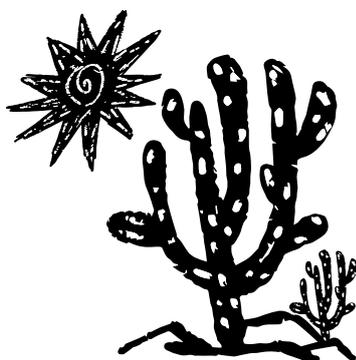
II
Quem quiser ter vida boa
E o corpo não adoecer,
Faça as contas direitinho
Pra o tempo não se perder:
Ou caminha todo dia,
Ou se canse pra valer!

III
Não precisa ser doutor
Pra essa conta fechar:
Meia hora por dia,
Cinco dias no lugar!
Quem cumpre essa medida
Vive mais e vai cantar!

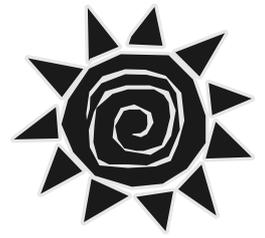
IV
No trabalho ou no caminho,
Suba escadas sem temor!
Varra a casa, lave roupa,
ou caminhe com vigor!
Só no ônibus lotado
que não dá pra se dispor!

V
E não pense que é sacrifício -
É alegria e diversão!
Faz amigos, conhece gente,
Espanta a solidão!
Quem mexe o esqueleto
Enche o peito de canção!

VI
Olha aqui o segredo:
O corpo é como trem:
Se não anda, enferruja,
E o dono paga também!
Mexa-se enquanto é tempo,
Que a saúde vem de um bem!



CAPÍTULO V - O Cuidado que Não Custa - Verso e Prosa da Saúde



I

Quem quer vida sem doença
E viver com alegria
Presta bem atenção nisto
Que é receita certa e sã:
Mexe o corpo todo dia
Comece logo de manhã!

II

A atividade física
É um bem que não tem preço:
Dá vigor pra trabalhar
E deixa o corpo aceso,
Melhora a postura toda
E evita qualquer tropeço!

III

Quando feita em turma então
O proveito é ainda maior:
Faz amizade, dá risada,
Afugenta o péssimo humor,
E de quebra ainda ajuda
A manter vivo o amor!

IV

A conta é bem facinha
Pra ninguém se atrapalhar:
Cento e cinquenta minutos
Pra quem vai moderar,
Ou setenta e cinco basta
Pra quem quiser suar!

V

Mas olhe o cuidado
Que eu vou lhe avisar:
Respeite seu corpo,
Não queira voar!
Quem exagera no passo
Pode até piorar!

VI

Quem para na terceira idade
É como árvore sem fruto:
Vai secando aos pouquinhos,
Perde o viço e o minuto!
Mexe-se enquanto é tempo,
Que a vida agradece o tributo!





CAPÍTULO VI - Aula que Dá Vida - O Cordel da Educação Física

I

Escutem, mestres e alunos,
Vou lhes contar a verdade:
Educação Física na escola
É coisa de necessidade!
Não é aula pra encher tempo,
É saúde pra idade!

II

Essa aula divertida
Faz milagre, pode crer:
Deixa o corpo são
E a mente vai crescer,
Melhora a atenção toda
E ajuda a aprender!

III

O menino desatento
Fica esperto num instante,
O aluno mais quietinho
Vira um foguete radiante!
Até as notas melhoram
Num passe de mágica adiante!

IV

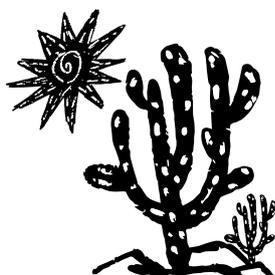
Três vezes por semana
É o certo pra valer,
Cinquenta minutos bons
Pra correr e conhecer!
Mas se faltar material,
Como é que vai acontecer?

V

Diretor, preste atenção:
Aula fraca não dá flor!
Professor, use a cabeça,
Invente um novo vigor!
Pai e mãe, deem apoio,
Que o filho vai ser doutor!

VI

Com espaço e equipamento,
E muita imaginação,
A Educação Física
Vira festa e diversão!
Quem investe nesse ensino
Colhe geração com saúde no
coração!



CAPÍTULO VII- Mãe Protegida Rima com Gestante Ativa



I
Ouça bem, futura mãe,
Vou te contar a verdade:
Exercício na gravidez
É saúde e felicidade!
Mas com cuidado e medida,
Pra ter só prosperidade!

II
No pós-parto ou na barriga,
Pode sim se exercitar,
Mas olhe as condições,
Pra não se prejudicar.
Com médico conversando,
Tudo vai melhorar!

III
Não acredite em lorota
Que por aí vai rolar:
"Grávida é doente" é mentira,
Pode ir se exercitar!
O guia foi feito pra mostrar
Como se pode caminhar!

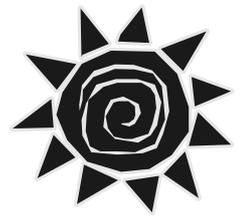
IV
Cento e cinquenta minutos
De movimento sem parar,
Ou setenta e cinco forte,
Se já costumava suar.
Mas sempre com orientação,
Pra não se desequilibrar!

V
Olha os benefícios
Que agora vou contar:
Faz bem pra mamãe,
Pro bebê vai ajudar,
Controla o peso todo
E ajuda no maternar!

VI
Evita diabetes,
Afasta pressão alta,
Parto antes da hora
Essa aula não falta!
Quem se mexe com juízo
Vive uma gestação mais sábia!



CAPÍTULO VIII - Versos Para uma Vida Sem Limite



I
Escuta bem, meu irmão,
Vou te contar um fato:
Deficiência não é motivo
Pra ninguém ficar parado!
Com jeitinho e força de vontade,
O exercício fica abençoado!

II
A regra é igual pra todos,
Não tem diferença não:
Cento e cinquenta minutos
Pra manter o coração,
Ou setenta e cinco forte
Com suor e animação!

III
Os benefícios são muitos,
Presta bem atenção:
Dá mais força pra vida,
Melhora o coração,
Afasta a tristeza pra longe
E cura a depressão!

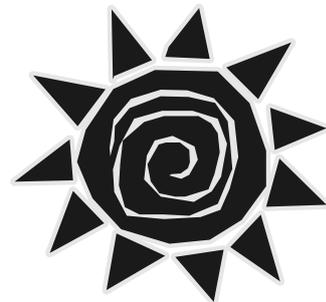
IV
Quem se mexe fica esperto,
O corpo ganha vigor,
Faz amigo, vive alegre,
Espanta o mau humor!
Até a mente fica limpa
E atrai pra vida o amor!

V
E você que é parente,
Ou amigo de verdade:
Apoie, incentive,
Dê força e vontade!
Não duvide do poder
De quem tem habilidade!

VI
Pra prefeito e governante,
Vai meu apelo final:
Faça parque acessível,
Dê espaço especial!
Que atividade física
É direito universal!



FINALIZAÇÃO - Conselhos Pra Quem Quer Se Mexer



I

A roupa precisa ser leve,
O tênis, no pé, bem justo,
Água fresca na garrafa -
Pronto pro exercício robusto!
Quem se veste com cuidado
Evita perigo e susto!

II

Tu não tá sozinho nessa,
Tem ajuda pra escolher:
Posto de saúde perto,
Professor pra conhecer,
Até aquele seu primo
Que vive a correr!

III

O governo tem projeto,
Tem programa, tem ação,
Tem secretaria pronta
Pra dar orientação,
Só não vale é ficar parado
Fuja da preguiça, irmão!

IV

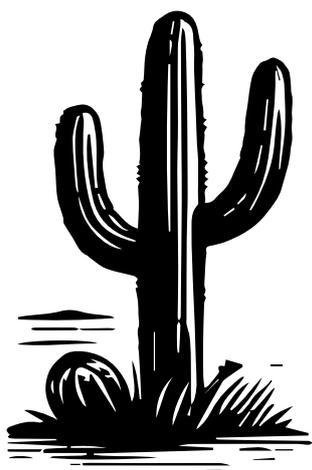
Cada um tem seu jeito
Deve se exercitar,
Tem profissional que ensina,
Tem material pra usar,
O importante mesmo
É nunca desistir de lutar!

V

Se esse verso alcançou você,
Não vou só agradecer,
Vou gritar bem alto agora:
Bote o corpo pra mexer!
Vida ativa é um bem
Que a gente deve viver!



Recomendamos a leitura, visse?



REFERÊNCIAS

BRASIL. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.**

Ministério da Saúde, Brasília, 2021. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 19 ago. 2025.



Canva – Edição de Imagens e Elementos Visuais

Utilizado para ajustes gráficos complementares, como ícones.

Link para acesso: <https://www.canva.com>

Fundadores: Melanie Perkins, Cameron Adams e Cliff Obrecht

