

Atividade física na infância

(até aos 5 anos)

Crianças ativas são mais saudáveis, mais felizes, estão melhor preparadas para aprender e dormem melhor



Promove **confiança & competências sociais**



Mantém **saúde & peso equilibrado**



Contribui para o **desenvolvimento cognitivo & aprendizagem**



Melhora o **sono**

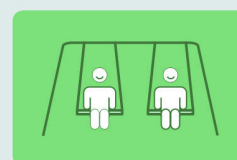


Fortalece **músculos & ossos**



Estimula o **movimento & coordenação**

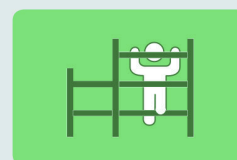
Todas as atividades contam



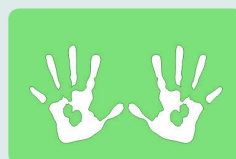
BRINCAR



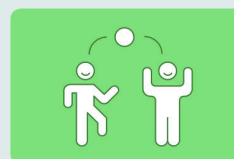
SALTAR



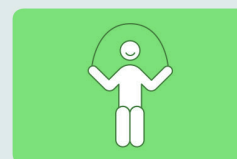
TREPAR



SUJAR



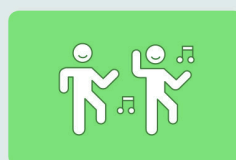
LANÇAR E APANHAR



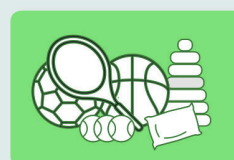
SALTAR À CORDA



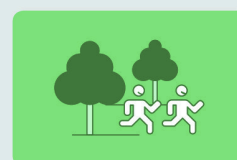
BRINCAR COM OBJETOS



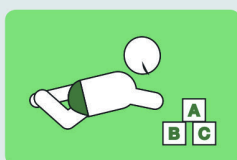
DANÇAR



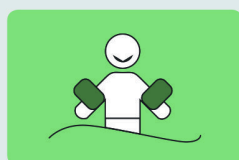
PRATICAR DESPORTOS



JOGAR



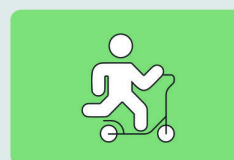
BRINCAR NO CHÃO



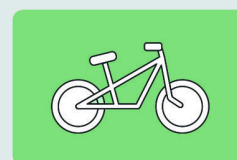
NADAR



CAMINHAR



PATINAR



PEDALAR

Mais movimento. Menos tempo sentado. Brincar muito

Salvo indicação médica. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.

Atividade física para crianças e jovens

(dos 5 aos 18 anos)



Promove **confiança & competências sociais**



Mantém um **peso saudável**



Desenvolve a **coordenação**



Fortalece **músculos & ossos**



Melhora o **sono**



Melhora a **concentração & aprendizagem**



Mantém **saúde & condição física**



Estimula o **bem-estar**

Sê fisicamente ativo

Distribui a atividade física ao longo do dia

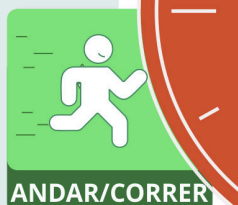
Todas as atividades devem acelerar a respiração e aumentar a temperatura corporal



Pelo menos **60 minutos por dia**



JOGAR



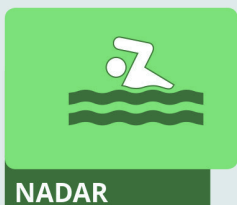
ANDAR/CORRER



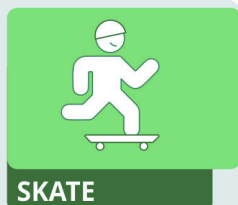
PEDALAR



TRANSPORTE ATIVO



NADAR



SKATE

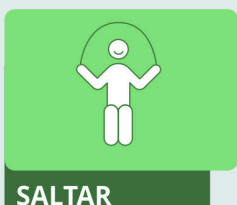
Atividades de fortalecimento muscular e ósseo



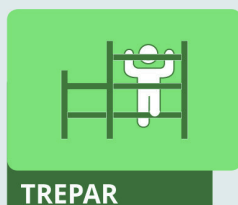
DESPORTO



EDUCAÇÃO FÍSICA



SALTAR



TREPAR

3 VEZES POR SEMANA



PREPARAÇÃO FÍSICA



DANÇAR

Senta-te menos



REPOUSO

Mexe-te mais

Encontre formas de ajudar as nossas crianças e jovens a realizarem **60 minutos de atividade física todos os dias.**

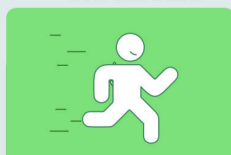
Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.

ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS E IDOSOS

PARA UM CORPO E MENTE SAUDÁVEIS

SEJA ATIVO/A

INTENSIDADE VIGOROSA

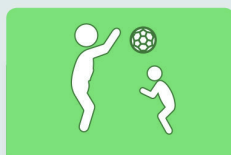


CORRIDA

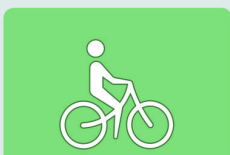
INTENSIDADE MODERADA



CAMINHADA



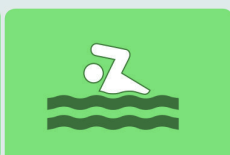
DESPORTOS



BICICLETA



SUBIR ESCADAS



CORRIDA

PARA MANTER FORTES OS SEUS OSSOS E ARTICULAÇÕES

PASSE MENOS TEMPO SENTADO/A



VER TV



SOFÁ



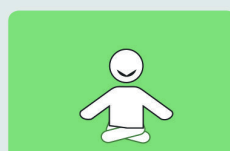
COMPUTADOR

INTERROMPA O TEMPO SENTADO/A

FORTALEÇA-SE



GINÁSIO



IOGA

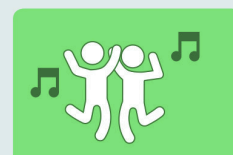


CARREGAR SACOS

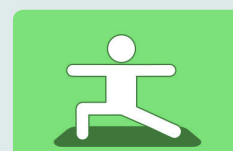
PELO MENOS 2 DIAS POR SEMANA

PARA REDUZIR O SEU RISCO DE QUEDA

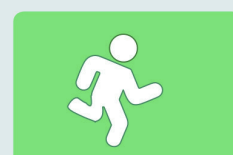
MELHORE O EQUILIBRIO



DANÇAR



TAI CHI



EX. UNIPODAIS

Acumule **150** minutos de atividade física moderada ao longo da semana

Seg	21 min x 7 dias	30 min x 5 dias	50 min x 3 dias
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sab			
Dom			

Fazer alguma atividade física é muito melhor do que não fazer nenhuma. Há dezenas de opções ao seu dispor para ser ativo/a.

Inicie com pequenos volumes / intensidades e vá aumentando gradualmente. Sabia que apenas 10 minutos diários de atividade física moderada já confere benefícios para a saúde?

NUNCA É TARDE PARA COMEÇAR! Qual é a sua atividade física ou desporto favorito? Que atividade física pode fazer hoje?

Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.