

SEJA ATIVO! EM QUALQUER IDADE.

CRIANÇAS

5-17 anos



Saiba o que pode fazer para ter um coração mais saudável e uma vida longa e melhor.

60 minutos de atividade física todos os dias.



A atividade física promove o crescimento e o desenvolvimento saudáveis, **previne doenças** e facilita a atividade intelectual.

A **urbanização** reduz os níveis de atividade física. As cidades devem dispor de espaços verdes para as crianças praticarem atividades recreativas.



A atividade física aprendida na infância perdura na vida adulta, contribuindo para a diminuição do risco de doença cardíaca e do AVC.

Criança saudável

ADULTOS

18-64 anos

150 minutos de atividade física moderada a intensa ou 75 minutos de atividade física vigorosa durante a semana.



A atividade física **não é só desporto**. É qualquer movimento do corpo que usa energia, incluindo caminhar, fazer trabalhos domésticos e dançar.



150 minutos de atividade física moderada por semana reduz



o risco de doença cardíaca



o risco de diabetes

Todos os anos, a inatividade física contribui com mais de



de mortes preveníveis.

Atividade física moderada a intensa
caminhada rápida, dança, trabalho doméstico e jardinagem.

Atividade física vigorosa
corrida, ciclismo, natação e desportos competitivos.



Adulto saudável

SENIORES

mais de 65 anos

150 minutos de atividade física moderada a intensa ou 75 minutos de atividade física vigorosa durante a semana.

FREQUÊNCIA DAS ATIVIDADES



DURAÇÃO DAS ATIVIDADES

Inicie a atividade física gradualmente e aumente a duração, frequência e intensidade ao longo do tempo. Fale com o médico para analisar o seu estado de saúde, antes de iniciar um programa de exercícios.



A atividade física pode variar desde desportos ou exercícios planeados a outras atividades como caminhar, dançar ou jardinagem.

No envelhecimento o corpo queima menos calorias. O excesso de peso provoca um trabalho acrescido do coração.



A prática de **atividade física regular** e a ingestão de uma **dieta equilibrada rica em fruta e vegetais** pode ajudar a manter o peso corporal adequado.

adaptado de:

SRAS
Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM



Envelhecimento saudável