

# atividade física



Recomendações da Organização Mundial da Saúde para a

## IMPORTÂNCIA

- 1- A atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente.
- 2- Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais melhor.
- 3- Toda a atividade física conta.
- 4- O fortalecimento muscular beneficia toda as pessoas.
- 5- Demasiado comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde.
- 6- Todas as pessoas podem beneficiar com o aumento da atividade física e redução do comportamento sedentário.

## BENEFÍCIOS

### Indicadores Cardiovasculares

- Redução nos níveis de adiposidade
- Melhoria no perfil metabólico (HDL, LDL; triglicerídeos e glicose)
- Diminuição dos níveis de glicose
- Diminuição da tensão arterial
- Aptidão física: Melhoria do vo2 Máx; Aumento da força e da Saúde.

### Melhoria na Função Cognitiva

- Ao nível da concentração (resistência às distrações/capacidade em manter-se focado e na retenção utilização da informação).

### Bem-estar e Saúde Mental

- Ansiedade; Depressão; Autoestima, auto percepção; imagem corporal e a satisfação com a vida.

## Todo o movimento conta!

Atividade de intensidade moderada aumenta a sua frequência cardíaca e respiratória.

Atividade de intensidade vigorosa aumenta ainda mais a força e a velocidade respiratória.

## projeto VIVE+



Escola Profissional  
Dr. Francisco Fernandes

**ic** Instituto para a  
Qualificação

# Atividade física

e comportamento sedentário



## CRIANÇAS E ADOLESCENTES (5–17 anos)

Em crianças e adolescentes, a atividade física melhora:

- A aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular);
- A saúde cardiometabólica (pressão arterial, Dislipidemia (alteração nas taxas normais de gorduras no sangue), glicose e resistência à insulina);
- A saúde óssea;
- A cognição (desempenho acadêmico e funções executivas);
- A saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e redução da gordura corporal.

## ADULTOS (18 - 64 anos)

Nos adultos, a atividade física reduz a mortalidade por todas as causas e por doenças cardiovasculares:

- Reduz a incidência de hipertensão, de alguns tipos de cânceros e da diabetes tipo 2;
- Melhora a saúde mental (reduz os sintomas de ansiedade e depressão);
- O funcionamento cognitivo e o sono;
- A gordura corporal também pode melhorar.

## IDOSOS (65 anos ou mais)

Em idosos, a atividade física reduz a mortalidade por todas as causas, e por doenças cardiovasculares, reduz a incidência de hipertensão, de alguns tipos de cânceros, e da diabetes tipo 2;

- Melhora a saúde mental (reduz os sintomas de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e o sono;
- A gordura corporal também pode melhorar;
- Em idosos, a atividade física ajuda a prevenir quedas e lesões relacionadas, e o declínio da saúde óssea e da capacidade funcional.

### Recomenda-se:



Pelos menos 60 m por dia: Atividade física de intensidade moderada a vigorosa ao longo da semana; a maior parte dessa atividade deverá ser aeróbia.



Pelos menos 3 dias por semana: Atividade aeróbia de intensidade vigorosa, bem como atividade de fortalecimento muscular e ósseo, devem ser incorporados.

### Recomenda-se:



Pelos menos 150 a 300 minutos por semana:  
Atividade física aeróbia de intensidade moderada.



Pelos menos 75 a 150 minutos por semana:  
Atividade aeróbia de intensidade vigorosa.

Os adultos devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.

### Recomenda-se:



Pelos menos 150 a 300 minutos por semana:  
Atividade física aeróbia de intensidade moderada.



Pelos menos 75 a 150 minutos por semana:  
Atividade aeróbia de intensidade vigorosa.

Os idosos devem ser fisicamente ativos na medida em que as suas capacidades funcionais o permitam, e ajustar o nível de esforço das suas atividades físicas aos seus níveis, de aptidão física.

