

## RECOMENDAÇÕES de ATIVIDADE FÍSICA para CRIANÇAS e JOVENS

(6 aos 17 anos)

Nível de intensidade	Tempo recomendado	Atividades recomendadas
Intensidade moderada ou Intensidade vigorosa	≥ 60 minutos por dia	Jogar; andar; correr; nadar; skate; saltar; trepar; pedalar; desporto; educação física; dançar; etc.

Para maneres os teus músculos e articulações fortes, procura acrescentar ainda outros tipos de atividade física, para além da anterior (pelo menos, 3 vezes por semana):

- ✓ Exercícios de fortalecimento muscular;
- ✓ Exercícios que estimulem a agilidade, a coordenação e o equilíbrio;
- ✓ Exercícios de flexibilidade (alongamentos) no final de todas as sessões de exercício.

Caso não consigas atingir 60 minutos por dia, lembra-te que qualquer atividade física é melhor do que nenhuma! Mesmo períodos tão curtos como 15 minutos trazem benefícios para a saúde.

Existem dezenas de estratégias ao teu dispor para seres ativo no dia a dia:

- ✓ Desloca-te mais a pé;
- ✓ Usa as escadas! Deixa o elevador e as escadas rolantes de parte;
- ✓ Usa a bicicleta nos teus percursos diários ou passeios;
- ✓ Incentiva a tua família (pais e irmãos) a caminharem contigo. É mais fácil e irás te sentir mais motivado com companhia;
- ✓ Monitoriza os teus progressos (através de apps de telemóvel, smartwatches, etc.).

Um estilo de vida ativo está associado à maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para vida e sensação de bem-estar, menos gastos com saúde, menor risco de doenças crónico-degenerativas e de obesidade, além de menos risco de mortalidade precoce.

## Benefícios de uma boa Aptidão

