

QUAL O MÍNIMO DE ATIVIDADE FÍSICA QUE DEVO FAZER?

ADULTOS



150 min/semana



Moderada

75 min/semana



Vigorosa

150 minutos por semana de atividade física moderada
Exemplo: caminhar 30 min/5 dias/semana



75 minutos por semana de atividade física vigorosa
Exemplo: correr ou caminhar rápido
25 min/3 dias por semana



+ 2 atividades de fortalecimento muscular por semana
Exemplos: abdominais, flexões de braços (no chão ou numa parede), agachamentos



65 ou mais anos: devem ainda incluir atividades de equilíbrio e coordenação

CRIANÇAS e JOVENS - (5-17 anos)



60 min/dia



Moderada

Vigorosa

60 minutos por dia
Atividade física moderada a vigorosa

+ 3 dias por semana
Atividade física vigorosa e de fortalecimento muscular

ATIVIDADE FÍSICA MODERADA

Faça o seu coração bater mais depressa, sem deixar de conseguir falar



Moderada

REDUZA O TEMPO QUE PASSA SENTADO!

ATIVIDADE FÍSICA VIGOROSA

Vai sentir o corpo em esforço e o coração a bater forte, mas nunca ultrapasse o seu limite de conforto



Vigorosa

TODA A ATIVIDADE FÍSICA CONTA!

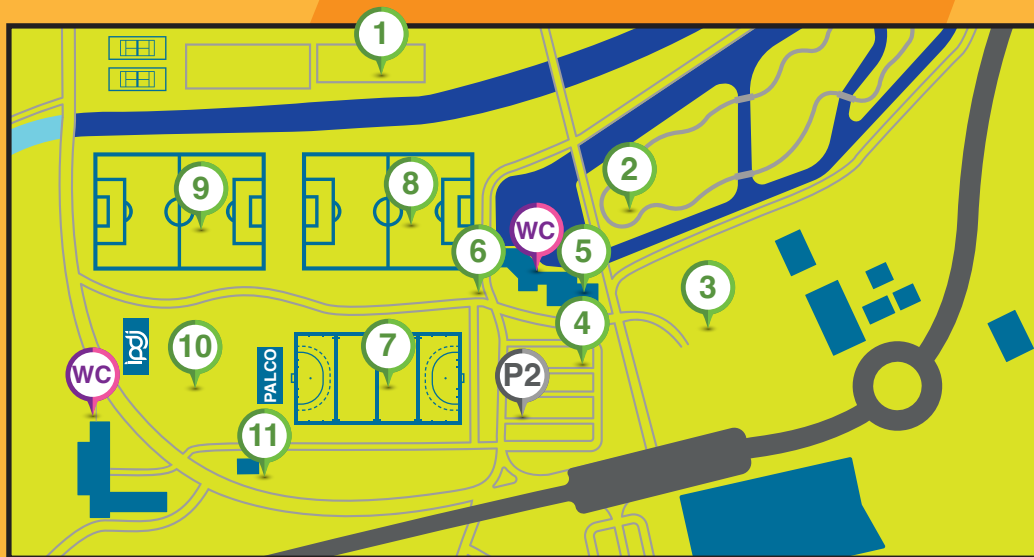


SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

#BEACTIVE

23-30 setembro





LEGENDA

- 1 TIRO COM ARCO**
- 2 MINIGOLFE**
- 3 KARTS A PEDAL**
- 4 CICLISMO**
- 5 CANOAGEM E REMO**
- 6 BASQUETEBOL**
- 7 CAMPO DE HÓQUEI EM CAMPO**
 - ATLETISMO
 - ANDEBOL
 - CORFEBOL
 - DESPORTO ADAPTADO
 - GOLFE
 - TÊNIS
 - VOLEIBOL
- 8 CAMPO RELVA SINTÉTICA**
 - AKIDO
 - JUDO
 - SKATE
 - RUGBY
 - GINÁSTICA
 - FUTEBOL
 - LASER RUN
- 9 CAMPO DE RELVA NATURAL**
 - BASEBOL
- 10 RELVADO INFORMAL**
 - IPDJ
 - ORIENTAÇÃO
 - JOGOS TRADICIONAIS
 - COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL
 - F. P. CARDIOLOGIA
- 11 ESCALADA**

Carimbe 10 atividades e recolha uma oferta no stand IPDJ
