

PELO MOVIMENTO, PROMOVEMOS MAIS SAÚDE



A atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente.

A atividade física regular pode prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, a diabetes tipo 2 e o cancro, que causam quase três quartos das mortes em todo o mundo. A atividade física também pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade e melhorar o funcionamento cognitivo, a aprendizagem e o bem-estar em geral.



Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais melhor.

Para a saúde e bem estar, a OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbica de intensidade moderada (ou atividade física vigorosa equivalente) para os adultos, e uma média de 60 minutos por dia de atividade física moderada para crianças e adolescentes.



Toda a atividade física conta.

A atividade física pode ser realizada como parte integrante do trabalho, desporto e lazer ou transporte (caminhar, patinar e pedalar), bem como de tarefas diárias e domésticas.

O fortalecimento muscular beneficia toda as pessoas.

Idosos (65 anos ou mais) devem adicionar atividades físicas que promovam o equilíbrio e a coordenação, bem como o fortalecimento muscular, para ajudar na prevenção de quedas e na melhoria da saúde.



Demasiado comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde.

Pode aumentar o risco de doenças cardíacas, cancro, e diabetes tipo 2. Limitar o tempo em comportamento sedentário e ser fisicamente ativo é bom para a saúde.

Todas as pessoas podem beneficiar com o aumento da atividade física e redução do comportamento sedentário,

incluindo mulheres grávidas e no pós-parto e pessoas com doenças crónicas e deficiências.

