

# PELO MOVIMENTO, PROMOVEMOS MAIS SAÚDE

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, 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.



Pelo menos **60** minutos por dia

Atividade física de intensidade moderada a vigorosa ao longo da semana; a maior parte dessa atividade deverá ser aeróbia.

Pelo menos **3** dias por semana

Atividades aeróbias de intensidade vigorosa, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo, devem ser incorporadas.

## RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS

- Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Mesmo se as crianças e adolescentes não cumprirem as recomendações, praticar alguma atividade física será benéfico para a sua saúde.
- As crianças e adolescentes devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.
- É importante oferecer a todas as crianças e adolescentes oportunidades seguras e equitativas, e encorajar a participação em atividades físicas que sejam divertidas, diversificadas, e que sejam adequadas para sua idade e capacidade.

## É RECOMENDADO QUE:

As crianças e adolescentes devem limitar o tempo em comportamento sedentário, particularmente a quantidade de atividades recreativas em frente aos ecrãs.

## LIMITAR

o tempo em comportamento sedentário, particularmente o tempo de ecrã em recreação.