

Recomendações

Associação Portuguesa dos Nutricionistas | www.apn.org.pt | geral@apn.org



Fonte: WHO. Global recommendations on physical activity for health. Suíça; 2010.

5-17 anos



60 minutos/dia

atividade física com **intensidade moderada a vigorosa** acumulados ao longo do dia.



3 x/por semana

atividade física com **intensidade vigorosa**, incluindo exercícios de **fortalecimento muscular** e **ósseo**.

+ 65 anos



150 minutos/semana

atividade física **aeróbia** de **intensidade moderada** ou **75 minutos** de atividade física **aeróbia** de **intensidade vigorosa**.



10 minutos

atividade física aeróbia (**duração mínima**).



2 x/por semana (mínimo)

atividade física de **fortalecimento muscular**.



3 x/por semana (mínimo)

atividades físicas que melhorem o **equilíbrio**, de modo a evitar quedas.



Sempre que não possam ser realizadas as recomendações para a prática de atividade física devido ao estado de saúde, a pessoa idosa deverá tentar **ser fisicamente ativa, no seu dia a dia, conforme as suas capacidades físicas**.

18-64 anos



150 minutos/semana

atividade física **aeróbia*** de **intensidade moderada** ou **75 minutos** de atividade física **aeróbia** de **intensidade vigorosa**.



10 minutos

atividade física aeróbia (**duração mínima**).



2 x/por semana (mínimo)

atividade física de **fortalecimento muscular**.

Indivíduos com condições de saúde específicas (p.e. doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade) e/ou indivíduos sedentários devem procurar aconselhamento com um profissional médico e de exercício, antes de iniciarem a prática de atividade física, a qual deve ser realizada em segurança. A prática de atividade física deverá ser acompanhada por uma alimentação completa, variada e equilibrada.

*A atividade física aeróbia melhora a capacidade cardiorrespiratória (p.e. corrida rápida, caminhada a ritmo acelerado, andar de bicicleta, natação).

