

“Eu cuido de mim e tu?” Dica N. 01

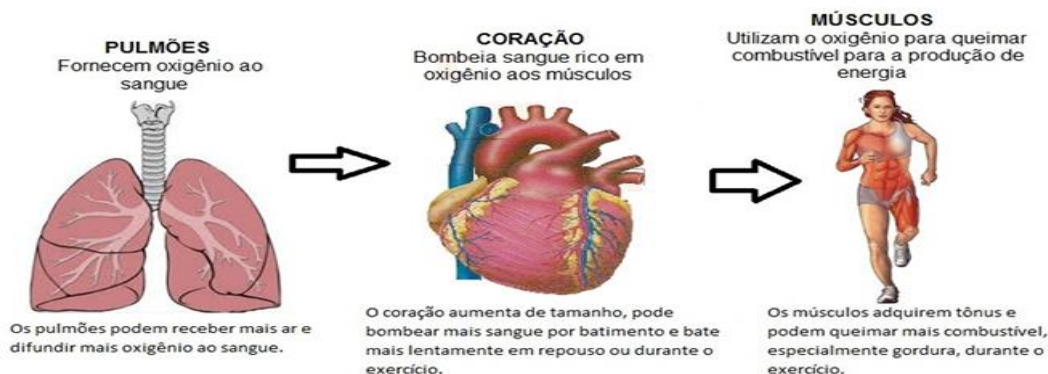
Os votos de **Saúde** estão no topo da lista, ainda por cima, no contexto em que vivemos. **Mas o que faz realmente para a manter? Pode começar já hoje!**

Caminhe, pedale, dance, salte, rodopie, ... cada movimento conta!

A prática regular de atividade física melhora a aptidão física, a saúde e várias dimensões da qualidade de vida.

As crianças e os adolescentes com idades compreendidas entre os 5 os 17 anos devem acumular diariamente (prática contínua ou intermitente com breves períodos de pausa ou recuperação) **60 minutos** de atividade física de intensidade pelo menos moderada. É também importante incluir atividades de **intensidade vigorosa**, como por exemplo correr, pelo menos **3 vezes por semana**. Incluir atividades que visem a melhoria da resistência óssea, tais como a corrida ou saltar à corda, pelo menos 3 vezes por semana e incluídas nos 60 minutos de prática de atividade física.

Efeitos do Exercício



<https://www.corpoacao.com.br/blog/atividade-fisica-e-a-saude-do-coracao/>

Sabia que a atividade física pode ser avaliada através do pedómetro?

As recomendações de atividade física podem ser expressas no número de passos por dia. Nas crianças e adolescentes a recomendação situa-se nos 12000 passos por dia para as raparigas e 15000 passos por dia para os rapazes. Para as pessoas adultas não existe qualquer diferenciação quanto ao género nas recomendações do número de passos diários. Instale um pedómetro!

NÚMERO DE PASSOS	CATEGORIA DE ATIVIDADE FÍSICA
<5 000	Adulto sedentário
5 000 - 7 499	Adulto com atividade reduzida
7 500 - 9 999	Adulto com alguma atividade
10 000 - 12 499	Adulto suficientemente ativo
≥12 500	Adulto muito ativo

Retirado de <https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=15>, em 2021/02/15

Sugestões à distância de um clique:

Conjunto de vídeos para estimular as famílias, no seu todo, ou segmentos desta, a manterem-se ativos neste período de recolhimento social:

<http://www.fmh.ulisboa.pt/pt/ser-ativo-em-casa/ser-ativo-nao-tem-idade>

<http://www.fmh.ulisboa.pt/pt/ser-ativo-em-casa/brincar-em-familia>

Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física – DGS:

<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica.aspx>

Recursos digitais, atividades/jogos/ treinos - CNAPEF:

<https://cnapef.wordpress.com/conteudos-e-estrategias-para-ensino-treino-a-distancia-2/>

Se quiser dar sugestões, dispomos do e-mail: ecoescolas@age-alfena.net