

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a inatividade física foi identificada como um dos principais factores de risco para a mortalidade global.

Sabe-se que a prática regular de EXERCÍCIO é essencial para o controlo de peso e reduz o risco de desenvolver várias patologias, tais como:

Doença coronária e acidente vascular cerebral (AVC);

Obesidade;

Diabetes mellitus tipo 2;

Hipertensão arterial;

Cancro do cólon e da mama;

Depressão e Ansiedade;

Declínio Cognitivo.

Em 2020, a OMS estabeleceu normas orientadoras para a prática de exercício físico.¹

Pretendia esclarecer, orientar e incentivar a população de todas as idades para a prática adequada de exercício físico para que se obtenham benefícios na saúde.

Princípios Gerais:

(para todos os grupos etários ²)

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

Qualquer volume de atividade física é melhor do que nenhum e mais é melhor;

Toda a atividade física conta;

Atividades de fortalecimento muscular beneficiam todos/as;

Comportamento sedentário em excesso é prejudicial à saúde;

Todos/as podem beneficiar com o aumento dos seus níveis de atividade física e redução do seu comportamento sedentário.

A prática de 150 minutos semanais de actividade física com intensidade moderada, **raramente** leva a **lesões musculoesqueléticas**.

Deve haver aumento progressivo de intensidade até aos níveis recomendados.

Evite períodos prolongados sentado/a ou deitado/a.

A cada 60 minutos sentado/a, levante-se e alongue durante 6 minutos!

**PENSE NO EXERCÍCIO FÍSICO COMO UMA
OPORTUNIDADE DE MELHORAR A SUA SAÚDE,
NÃO COMO UMA PERDA DE TEMPO!
SEJA ATIVO**



SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO



SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO



RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE/FAMÍLIA

¹WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2020

²DGS. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física; 2020

Crianças e jovens dos 5 aos 17 anos:

A atividade física neste grupo etário consiste em:

- Brincar, jogar;
- Praticar desportos;
- Deslocar-se a pé ou de bicicleta para escola ou para casa dos/das amigos/as;
- Educação física.

EM FAMÍLIA, NA ESCOLA, EM COMUNIDADE!

Porquê?

Estão comprovados benefícios em:

- Capacidade cardio-respiratória e muscular;
- Saúde óssea;
- Saúde cardiovascular e metabólica;
- Sintomas de ansiedade e depressão;
- Melhor rendimento escolar.

Estas são as recomendações da OMS:

Pelo menos 60 minutos por dia de exercício físico (de intensidade moderada a vigorosa).

A maior parte do exercício deverá ser aeróbio (p.e. correr, nadar, andar de bicicleta).

Pelo menos 3 dias por semana de exercícios de maior intensidade, que fortaleçam músculo e osso (p.e. sprint, saltar à corda, jogos de equipa).

ESTAS RECOMENDAÇÕES SÃO VÁLIDAS PARA CRIANÇAS E JOVENS COM DEFICIÊNCIA!

Todos/as os/as jovens e crianças devem ser fisicamente ativos!

LIMITAR O TEMPO DE “ECRÃS”.

Adultos/as dos 18 aos 64 anos:

A atividade física pode estar incluída em:

- Deslocações para o trabalho (p.e. caminhada ou bicicleta),
- Atividades em família;
- Jogos recreativos (p.e. futebol com amigos/as).

Tal como nas crianças e jovens, a prática regular de exercício físico:

- Melhora a capacidade cardiorespiratória e muscular, bem como a saúde óssea;
- Reduz o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, obesidade e de outras doenças crónicas;
- Melhora e previne ansiedade e depressão.

Assim, recomenda-se:

Pelo menos 150 a 300 minutos por semana de exercício físico de intensidade moderada a vigorosa (p.e. 30 min. 5 vezes/semana).

ou

Pelo menos 75 a 150 minutos por semana de exercício físico de intensidade vigorosa.

Para maiores benefícios:

Pelo menos 2 dias por semana de exercícios de fortalecimento muscular progressivo dos maiores grupos musculares.

Adultos/as com mais de 65 anos:

A atividade física pode estar incluída em:

Os benefícios da prática regular de atividade física são os mesmos descritos para os restantes adultos/as e acresce ainda:

Influência positiva sobre a cognição (p.e. memória, atenção, raciocínio);
Prevenção de quedas.

Sempre que o estado geral de saúde o permitir, as recomendações são iguais às previamente descritas para os/as adultos/as mais jovens, mantendo se o princípio de “mais é melhor”:

Pelo menos 3 dias por semana de exercícios de equilíbrio e fortalecimento muscular progressivo para prevenção de quedas (p.e. Tai Chi, Pilates, dança).

ESTAS RECOMENDAÇÕES SÃO VÁLIDAS PARA DOENTES CRÓNICOS E PESSOAS COM DEFICIÊNCIA!

Estão comprovados benefícios em adultos/as com:

- História de neoplasia;
- Hipertensão arterial;
- Diabetes mellitus tipo 2;
- HIV.

