

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos, grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 213/ 21 a 25 de fevereiro de 2022



Atividade Física



De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 4 a 5 milhões de mortes por ano podiam ser evitadas se a população fosse fisicamente ativa. Estima-se que cerca de 27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes não praticam a quantidade de atividade física indicada para a sua faixa etária. **Dançar, correr, nadar, andar de bicicleta, jogar à bola ou caminhar... todos os movimentos contam para evitarmos o sedentarismo.** A OMS elaborou um conjunto de recomendações, por faixas etárias, referindo os melhores tipos de atividade a praticar em cada uma delas. Fique a conhecer estas recomendações e a importância do exercício físico no caminho para uma qualidade de vida mais saudável.

Faixa etária	Tipo de atividade física e tempo médio recomendado	Exemplos de exercícios	Benefícios da atividade física
Dos 5 aos 17 anos	<ul style="list-style-type: none">60 minutos por dia de atividade física moderada a vigorosa, ao longo da semana, sendo que a maior parte deverá ser aeróbica;3 dias por semana de atividade aeróbica de intensidade vigorosa, assim como atividade física para fortalecimento muscular e ósseo.	Natação, basquetebol, futebol, andebol, ballet, corrida, ginástica artística, judo, karaté, jiu-jitsu, saltar à corda, entre outros.	Segundo a OMS, a prática regular de exercício físico pode auxiliar a controlar o impacto de algumas doenças. Por outro lado, também pode ajudar a reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, além de melhorar o funcionamento cognitivo, a aprendizagem e de promover o bem-estar geral.
Dos 18 aos 64 anos	<ul style="list-style-type: none">150 a 300 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana ou 75 a 150 minutos de atividade física de intensidade vigorosa;2 dias por semana de atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior que envolvam os principais grupos musculares.	Caminhada, corrida, natação, dança, andar de bicicleta, musculação, exercícios de flexibilidade, fazer abdominais, flexões e alongamentos, jogar padel, ténis, futebol, praticar <i>crossfit</i> , entre outros.	
A partir dos 65 anos	<ul style="list-style-type: none">150 minutos de atividade aeróbica moderada a intensa ou 75 minutos de intensidade vigorosa ao longo da semana;Atividades de fortalecimento muscular, envolvendo grandes grupos musculares, devem ser realizadas 2 ou mais dias por semana;Adultos mais velhos, com mobilidade reduzida, devem realizar exercícios físicos específicos para aumentar o seu equilíbrio, 3 ou mais dias por semana.	Caminhada, natação, hidrogenástica, musculação, andar de bicicleta, fazer alongamentos, yoga, pilates, entre outros.	



Exercício aeróbico: utiliza oxigénio para produzir energia nos músculos. Exemplos: caminhar, correr, dançar, nadar, pedalar, saltar à corda, etc.

Atividade física moderada: aumenta a taxa respiratória e aquece o corpo, mas não retira o fôlego.

VS

Exercício anaeróbico: a energia é produzida através da queima de hidratos de carbono, não utilizando o oxigénio. Exemplos: musculação, *pilates* e agachamentos.

Atividade física vigorosa: durante a sua prática, é normal que se transpire e que não se consiga manter o mesmo ritmo por mais de 30 minutos seguidos sem descansar.



Porto.

Fontes

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf> | <https://www.cintramedica.pt/saberprevenir/atividade-fisica-recomendacoes-para-um-futuro-com-mais-saude> |

<https://www.medis.pt/mais-medis/bem-estar-e-desporto/beneficios-do-exercicio-fisico-na-saude/> | <https://www.tuasaude.com/os-melhores-exercicios-para-a-terceira-idade/> | <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-atividade-fisica-na-infancia/> | <https://blog.livup.com.br/exemplos-de-atividade-fisica/> | <https://www.diferenca.com/exercicios-aerobicos-e-exercicios-anaerobicos/>

<https://www.tuasaude.com/beneficios-da-atividade-fisica-na-infancia/> | <https://blog.livup.com.br/exemplos-de-atividade-fisica/> | <https://www.diferenca.com/exercicios-aerobicos-e-exercicios-anaerobicos/>