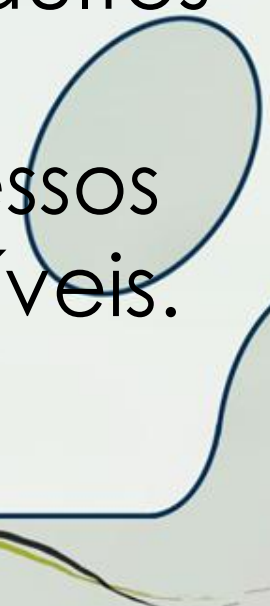


PLANO LOCAL DE SAÚDE ACES Gaia e Espinho/Gaia

Orientações para a atividade física

A promoção da atividade física assume particular importância na saúde dos portugueses, e a inatividade coloca – nos em risco desnecessário. A atividade física em adolescentes, crianças e adultos portugueses permanece, ainda, relativamente baixa e poucos progressos foram feitos para aumentar os seus níveis.



Adultos

Forte evidência

- Baixo risco de:
 - morte prematura
 - doença cardíaca
 - acidente vascular cerebral
 - diabetes tipo 2
 - hipertensão
 - dislipidemia
 - síndrome metabólico
 - cancro da mama e do cólon
 - prevenção da obesidade
 - melhoria da função cardiorespiratória e muscular
 - melhoria das funções cognitivas



Adultos

Evidência moderada

- melhoria global da saúde
- redução da gordura abdominal
- manutenção de peso adequado
- baixo risco de fratura da anca
- aumento da densidade óssea
- melhoria da qualidade do sono



Crianças e adolescentes

Forte evidência

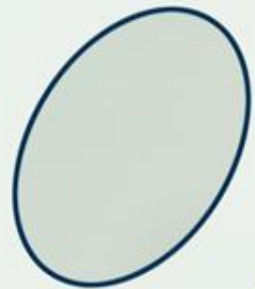
- melhoria da resistência cardiorespiratória e muscular
- desenvolvimento estato-ponderal favorável
- melhoria da qualidade do desenvolvimento ósseo
- melhoria da função cardiovascular e valores analíticos metabólicos



Orientações chave

Crianças e Adolescentes dos 6 aos 17 anos

- Crianças e adolescentes devem fazer 60 minutos ou mais de atividade física por dia.
- A maior parte dessa hora deve ser moderada, vigorosa ou intensa e aeróbica.



Orientações chave

Adultos dos 18 aos 64 anos

- Adultos devem praticar 2 horas e 30 minutos por semana de atividade física aeróbia moderada.
- Benefícios adicionais para a saúde são obtidos pelo aumento para 5 horas de atividade física aeróbia.



Orientações chave

Adultos de 65 e mais anos

- Devem seguir as linhas orientadoras para adultos.
- Se isso não for possível face às limitações crónicas, devem permanecer tão ativos quanto as suas capacidades o permitirem.
- - A inatividade deve ser evitada.
- -Devem ser realizados exercícios que mantenham ou melhorem o equilíbrio.



Para todos os indivíduos algum tipo de atividade física é melhor do que nenhuma e os seus benefícios compensam.

Traduzido de Physical Activity Guidelines for Americans.
U. S. Departement of Health & Human Services.
Acessível em www.hhs.gov, consultado em 07-11-2012