



consulta
≥ 11 anos

- Praticar atividade física diariamente durante, pelo menos, 60 minutos, dos quais 30 minutos devem ser de intensidade moderada a intensa (correr, dançar, andar de bicicleta, skate ou patins, etc.).
- Andar a pé ou de bicicleta, entre casa e escola, sempre que possível.
- Frequentar sempre as aulas de Educação Física na escola (mínimo de 135 minutos por semana).

SEMPRE

- Participar em atividades organizadas, no tempo extra-lectivo (desporto escolar, ginásios, clubes, etc.), nas modalidades desportivas que forem mais agradáveis e gratificantes, sob orientação de técnicos habilitados.
- Praticar atividade física que inclua exercícios de força (ex.: carregar pesos), flexibilidade (ex.: alongamentos) e resistência (ex.: abdominais, importantes no reforço da parede abdominal), os quais favorecem a adoção decorretas posturas corporais.
- Realizar a contagem de 12000 a 15000 passos/ dia com um pedómetro.

MUITAS VEZES

- Limitar as atividades sedentárias como ver televisão, jogar no computador, navegar na Internet, jogar com videojogos, etc., a um máximo de 2 horas por dia.

SEMPRE

- Apoiar e dar o exemplo de prática de atividade física regular, participando em atividades de lazer ativo (fins de semana ou férias), em família ou com amigos, promovendo o prazer e bem-estar através do exercício.

FAMÍLIA