

NOVAS DIRETRIZES DA OMS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO

O ANO DE 2020, A OMS MODIFICOU AS SUAS RECOMENDAÇÕES SOBRE O VOLUME DE ATIVIDADES PARA SAIR DO SEDENTARISMO.

CONFIRA O QUE MUDOU!



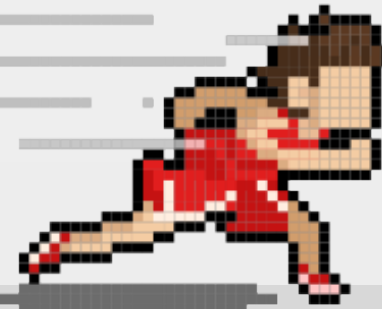
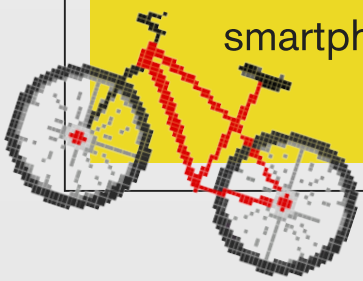
CRIANÇAS E ADOLESCENTES

(5 A 17 ANOS)

- Fazer, em média, **60** minutos por dia de atividade moderada à intensidade vigorosa.
- O ideal é realizar atividades aeróbicas de intensidade forte que fortaleçam músculos e ossos, pelo menos, três dias na semana.

COMPORTAMENTOS A SEREM INCENTIVADOS

- Diminuição de comportamentos sedentários.
- Diminuição de tempo gasto em computadores, smartphones e afins.



ADULTOS

(18 A 64 ANOS)

- Realizar entre **150** e **300** minutos por semana de treino moderado ou de **75** a **150** minutos se a intensidade for vigorosa.

GRÁVIDAS

- Realizar atividade física regular durante a gravidez e o pós-parto;
- Fazer pelo menos **150** minutos de atividade de intensidade leve a moderada;
- Priorizar exercícios aeróbicos e o fortalecimento muscular, adicionando a realização de alongamentos suave.
- Mulheres que, antes da gravidez, praticavam atividade aeróbica de intensidade vigorosa podem manter as atividades durante a gravidez e no período pós-parto.



ADULTOS

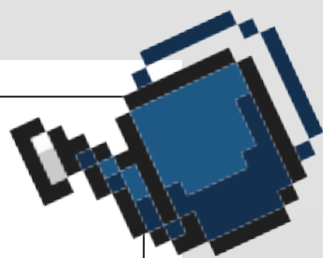
(COM MAIS DE 65 ANOS)

- Priorizar atividades que enfatizem o equilíbrio e a força, em intensidade moderada ou maior, em **3** ou mais dias por semana.



EXEMPLOS DE ATIVIDADES MODERADAS

- Jardinar
- Caminhar
- Pedalar
- Hidroginástica



EXEMPLOS DE ATIVIDADES VIGOROSAS

- Correr
- Nadar
- Subir Escadas
- Pular Corda
- Jogar Futebol

