

Orientações de atividades para crianças e jovens em idade escolar



Recomendações

Crianças e adolescentes (dos 6 aos 17 anos) devem realizar:

- 6 horas por dia de atividade física de moderada a vigorosa, na sua maioria atividades que usam músculos e ao ar livre
- 3 vezes por semana fortalecer os músculos
- 3 vezes por semana atividades para fortalecer os ossos

Como ajudar as crianças a melhorar



Jovens que não seguem as orientações:
Aumente gradualmente as atividades físicas agradáveis

Jovens que seguem as orientações:
Manter e tentar aumentar a atividade física

Jovens que ultrapassam as orientações:
Manter o nível de atividade, mas variar as atividades para reduzir o excesso de treino ou de lesões

Há muitas atividades que juntam vários benefícios. O jogo livre geralmente cumpre todos os requisitos

Benefícios

- Melhora a saúde dos ossos e do coração
- Peso mais saudável
- Diminui o risco de depressão

Atividades

- **Aeróbica:** Correr, andar de bicicleta, nadar ou jogar
- **Fortalecer os músculos:** Ginástica, trepar árvores ou barras, ioga
- **Fortalecer os ossos:** Saltar à corda, jogar ténis, futebol



SPLS

SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

SOCIEDADE PORTUGUESA DE LITERACIA EM SAÚDE

www.splsportugal.pt

(baseado no America Fitness Index. Imagens Adobestock, Freepick)