## ATIVIDADE FÍSICA ≠ EXERCÍCIO FÍSICO

| Movimentos voluntários do corpo juntamente de interações sociais | Atividade física planejada e estruturada com objetivo específico |
|---|---|

**Todo exercício físico é uma atividade física mas nem toda atividade física é um exercício físico**

## 4 DOMÍNIOS AO PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

**1 TEMPO LIVRE**
Esportes, danças, andar de bicicleta e jogos

**2 DESLOCAMENTO**
Caminhar, pedalar, remar, andar a cavalo, andar de skate

**3 TAREFAS DOMÉSTICAS**
Cortar a grama, lavar, varrer, esfregar, cuidar das plantas

**4 TRABALHO OU ESTUDO**
Plantar, colher, limpar, carregar objetos, brincar no recreio ou intervalo

## **INTENSIDADES** DAS ATIVIDADES FÍSICAS

| | |
|---|---|
| Leve | Facilidade de conversar enquanto se exercita |
| Moderada | Dificuldade de conversar enquanto se exercita |
| Intensa | Dificuldade de conversar enquanto se exercita |

Escala de esforço

**Para saber mais acesse o QR code abaixo:**

Secretaria da Saúde do Paraná
Diretoria de Atenção e Vigilância em Saúde
Coordenação de Promoção da Saúde
Divisão de Promoção da Alimentação Saudável e Atividade Física

www.saude.pr.gov.br

PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

# ATIVIDADE FÍSICA
## AO SEU ALCANCE

## ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS

**Até 1 ano de idade pelo menos 30 min por dia**
Estimular movimentos de barriga para baixo

**Entre 1 e 2 anos de idade pelo menos 3h por dia**

Atividade de qualquer intensidade estimulando o engatinhar, rastejar, jogar objetos, rolar, sentar, levantar

**Entre 3 e 5 anos de idade pelo menos 3h por dia**

Atividades de qualquer intensidade. Pelo menos uma hora de intensidade moderada a vigorosa

## ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS (6 A 17 ANOS)

Pelo menos **60 minutos por dia**, uma atividade que faça os batimentos do coração aumentarem

Pelo menos **3 dias na semana**, fortalecimento de músculos e ossos (saltar, puxar, empurrar)

**Evite o comportamento sedentário.** A cada uma hora sentado ou deitado, levante-se e movimente-se por 5 minutos

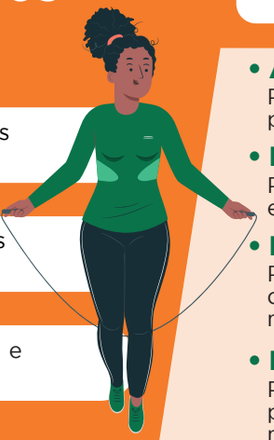


## ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS E IDOSOS

**Atividades moderadas,** pelo menos 150 minutos por semana

**Atividades vigorosas**, pelo menos 75 minutos por semana

Adultos devem fortalecer músculos e ossos pelo menos **dois dias na semana**



### PARA IDOSOS

Incluir de **2 a 3 vezes** (em dias alternados) por semana, exercícios de fortalecimento muscular e equilíbrio

Reduza o tempo sentado ou deitado usando o celular ou assistindo TV

## ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

- **Até 1 ano de idade**
  Pelo menos 30 min. por dia
- **De 1 a 2 anos de idade**
  Pelo menos 3 horas por dia em qualquer intensidade
- **De 3 a 5 anos de idade**
  Pelo menos 3 horas por dia com intensidades moderada a vigorosa
- **De 6 a 17 anos de idade**
  Pelo menos 60 minutos por dia com intensidades moderada a vigorosa
- **Adultos e idosos**
  Pelo menos 150 minutos por semana de atividade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa

**Estimular crianças com deficiência a praticar atividades físicas adaptadas e de forma regular desde as primeiras etapas da vida**

## ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES E MULHERES NO PÓS PARTO

**150 minutos** de atividades físicas moderadas e/ou 75 minutos de atividade vigorosa. Indica-se exercícios de fortalecimento de assoalho pélvico

### EVITAR

Atividades que possa colidir com pessoas e objetos. Ex.: Esportes com contato físico e que possuam risco de queda