

MEXA-SE PELA SUA SAÚDE

- Use as escadas em vez do elevador
- Execute tarefas domésticas, limpe a casa, despeje o lixo, lave o carro, passeie o cão
- Estacione o carro longe dos locais que costuma frequentar
- No centro comercial escolha o caminho mais longo para a loja à qual se dirige
- Quando chove ande pela sua casa
- Organize um grupo para fazer caminhadas, é mais divertido, seguro e aumenta as oportunidades de convívio

NUNCA É TARDE DEMAIS



MANTENHA-SE ACTIVO

Autores:

- Dra Inês Flor Cunha
- Dra. Tânia Rebelo
- Dr. Luís Sá
- Dr. Nuno Gonçalves

Data da Elaboração: Abril de 2015

Revisto em: Abril de 2016

Data da próxima Revisão: Abril 2017

Telf: 255728320 Fax: 255728329

Email: usf3rios@gmail.com



Bibliografia

- Envelhecer com sabedoria: Actividade física para manter a independência, DGS, 2008
- A actividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar, DGS, 2007
- Guia para pessoas idosas nº. 9, DGS



Dia Mundial da Atividade Física



6 DE ABRIL

O que é a Atividade física

Qualquer movimento corporal que resulta em gasto energético



- A atividade física é um meio de prevenção de doenças e promoção da saúde



- A prática regular de atividade física moderada pode aumentar a esperança média de vida de 3 a 5 anos

Benefícios e Vantagens

- Reduz o risco de doenças cardiovasculares
- Ajuda a prevenir/reduzir o risco de hipertensão e diabetes



- Ajuda a controlar o peso e diminuir o risco de obesidade
- Ajuda na manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis, prevenindo a osteoporose.
- Melhora a capacidade pulmonar, reduzindo a fadiga e o cansaço para tarefas do dia-a-dia



- Melhora a qualidade do sono
- Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, a ansiedade e a depressão

Benefícios e Vantagens

Crianças e adolescentes

- Previne e controla comportamentos de risco (tabagismo, alcoolismo, alimentação não saudável, violência)
- Melhora o desempenho escolar

Idosos ativos

- Melhora a força e o equilíbrio
- Ajuda a prevenir as quedas
- Pode reduzir a solidão

Indivíduos com incapacidades

- Aumenta a auto-estima
- Reduz a solidão e a exclusão social