

Atividade física para a vida



Contate um fisioterapeuta, um profissional especialista em movimento e exercício

Qualquer pessoa adulta e saudável precisa estar fisicamente ativa. Globalmente, cerca de 26% das pessoas com idade superior a 18 anos não são suficientemente ativas. A atividade e o exercício físico contribuem para uma vida mais alegre e saudável.

Os Fisioterapeutas mantêm as pessoas ativas através de intervenções que maximizam a força muscular e a mobilidade. Através de aconselhamento e programas de exercício terapêutico os Fisioterapeutas ajudam indivíduos de todas as idades a atingir as metas recomendadas de atividade física.

#worldptday



Movement for Health
World Physical Therapy Day

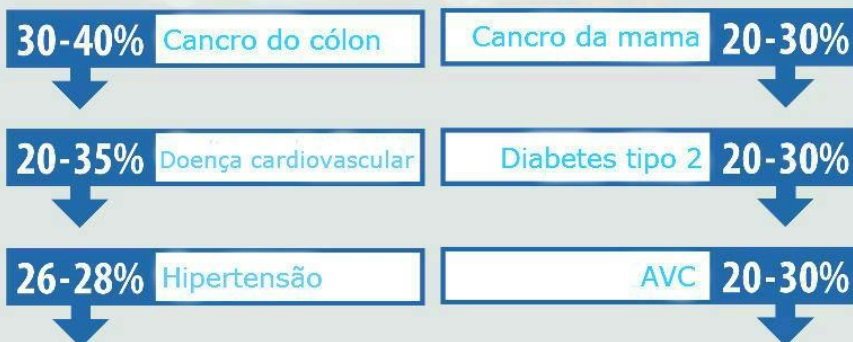


World Confederation
for Physical Therapy
www.wcpt.org

Atividade Física e Promoção da Saúde

A inatividade é o 4º fator de risco para a mortalidade global, responsável por 6% das mortes em todo o mundo.

A atividade física regular reduz o risco de:



Sedentarismo: a maioria dos adultos passam **70%** ou mais, do seu tempo sentados

Que atividade física deve fazer?

150 Intensidade Moderada
MINUTOS POR SEMANA, NO MÍNIMO

Aumento freq cardíaca
Aquecimento

OU

75 Intensidade Vigorosa
MINUTOS POR SEMANA, NO MÍNIMO

Dificuldade em falar
Mais esforço

2 Treino de força e equilíbrio
DIAS OU MAIS, POR SEMANA

Melhora a função
Previne lesões

Sente-se menos e mexa-se mais

Levantar - Caminhar



Ciclismo



Natação



Caminhada



Jardinagem



Tarefas domésticas



Corrida



Desportos de equipa



Saltar à corda



Aeróbica



Trabalho manual



Fortalecimento



Pilates



Equilíbrio



Agilidade



Caminhada nórdica



Computador



TV



Consola de jogos



DVDs



Sofá

Contacte um fisioterapeuta, um profissional especialista em movimento e exercício



Adaptado de:

Movement for Health

World Physical Therapy Day



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org