



Praticar atividade física

Crianças e adolescentes devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade.

Pelo menos 60 minutos por dia

Atividade física de moderada a vigorosa intensidade ao longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica.

Em pelo menos 3 dias da semana

Atividades aeróbicas de moderada a vigorosa intensidade, assim como aquelas que fortalecem os músculos e ossos devem ser incorporadas.



Limitar a quantidade de tempo em comportamento sedentário

A falta de atividades físicas junto com má alimentação pode contribuir para a obesidade.

LIMITAR

A quantidade de tempo em comportamento sedentário, particularmente a quantidade de atividades recreativas em frente às telas.

Manter uma dieta equilibrada

Preferir alimentos como frutas, legumes, verduras, aveia, azeites. Evitar/reduzir frituras, açúcares, doces, refrigerante, alimentos processados.



FEIRA DE GRADUAÇÃO 2023

DE 16 A 18 OUTUBRO

Práticas de vida saudáveis para melhora da qualidade cardiorrespiratória

@UEFSOFICIAL
@PROGRADUEFS
WWW.FEIRADEGRADUACAO-UEFS.BR



Dormir bem.

Uma boa noite de sono é importante para o desenvolvimento e saúde corporal.



Beber água com frequência

A água é uma grande parte da composição do corpo humano, de cerca de 60 a 70%, logo é muito importante para o bom funcionamento do organismo.



Referência: DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, 2020.



Liga Acadêmica
Cardiopulmonar