

ATIVIDADE FÍSICA + COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

A avaliação da atividade física e do comportamento sedentário é efetuada através do tempo utilizado na prática das diversas atividades físicas e desportivas durante um dia, nos comportamentos sedentários e nas respetivas intensidades. Este relatório descreve o tempo gasto nestes dois comportamentos, indica o dispêndio energético total e sugere alguns conselhos em função dos padrões específicos das atividades físicas e desportivas e do comportamento sedentário.

ALUNO ANTÓNIO SILVA IDADE 12
ESCOLA SECUNDÁRIA EÇA DE QUEIROZ ANO 7
PROFESSOR ANTÓNIO RIBEIRO
DATA 04.03.15

➔ ATIVIDADE FÍSICA

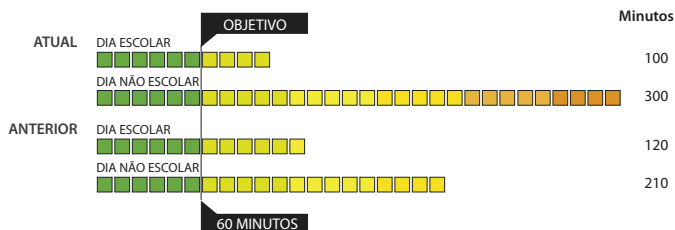


➔ MENSAGEM

A atividade física estimula o desenvolvimento saudável do sistema músculo-esquelético, do sistema cardiovascular saudável, promove a coordenação neuromuscular, ajuda na manutenção de um peso corporal saudável, proporciona benefícios psicológicos e contribui para um melhor desempenho escolar.

António, aumentaste o tempo passado em atividade física durante a semana, mas não ao fim de semana. Tens de aumentar o tempo de atividade física durante o fim de semana. Deixa o sofá e segue as recomendações da pirâmide da atividade física em baixo. Lembra-te que exercício também é diversão!

➔ COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

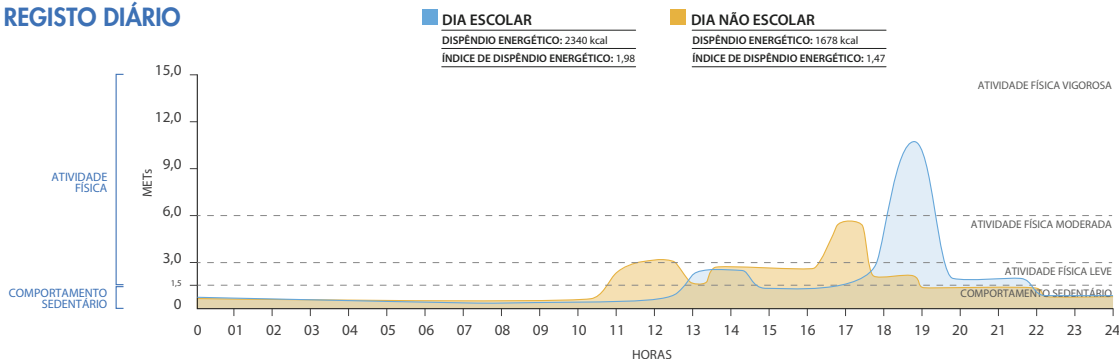


➔ MENSAGEM

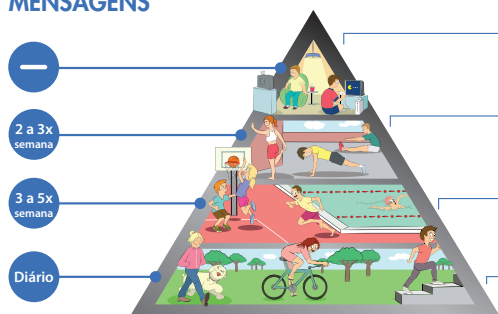
O comportamento sedentário corresponde a um dispêndio energético muito baixo e é essencialmente caracterizado pelo tempo que se passa sentado, recostado e deitado. É um comportamento de risco para a saúde e com efeitos incompatíveis com a atividade física.

António, tornaste-te suficientemente ativo durante a semana, mas durante o fim de semana continuas inativo. Deixa o sofá e os jogos virtuais por 1 hora, ou 2 períodos de 30 minutos, e diverte-te com o exercício físico. Para teres ideias do que fazer consulta a pirâmide da atividade física em baixo, e aconselha-te com o teu professor e com a tua família.

➔ REGISTO DIÁRIO



➔ MENSAGENS



- Passa menos tempo com atividades em que permaneças sentado, recostado ou deitado. Troca o convívio virtual por atividades desenvolvidas em conjunto com os teus amigos. Exercício físico também é diversão!
- Faz atividades em que trabalhes a força e a flexibilidade muscular como extensões de braços, elevações e alongamentos. Estes dois atributos da aptidão física são importantes para o desempenho desportivo e para a prevenção de lesões.
- Pratica regularmente atividades desportivas como nadar ou jogar um desporto coletivo. Diverte-te enquanto socializas. Melhora a aptidão física e promove o teu desenvolvimento físico, social e psicológico.
- Caminha, dança, sobe escadas, etc. Utiliza a tua energia para deslocar-te para a escola a pé ou de bicicleta. Ativas a corrente sanguínea e chegas mais desperto, mais atento e bem-humorado. Não deixes acumular energia. **MEXE-TE** sempre que puderes.

PROGRAMA:



PROMOTORES:

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA