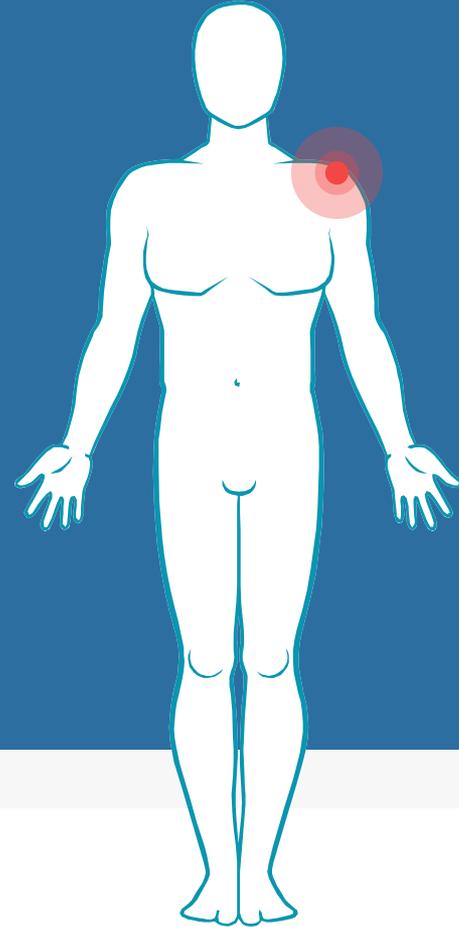


On-Call

Recursos digitais

Atividade Física em Diferentes Faixas Etárias



Atividades físicas para crianças

- Na infância, o exercício ajuda a:
 - controlar o peso corporal;
 - desenvolver a musculatura;
 - formar ossos saudáveis;
 - aumentar a autoconfiança;
 - desenvolver padrões de sono saudáveis.



Atividades físicas para crianças

- As crianças devem :
 - brincar a jogos variados, para desenvolverem competências diferentes;
 - ser fisicamente ativas pelo menos uma hora por dia;
 - praticar desportos organizados, de forma a conhecerem outras pessoas e aumentarem a autoconfiança.



Atividades físicas para jovens

- Nos jovens, o exercício ajuda a:
 - permanecer saudável;
 - manter uma boa forma;
 - aumentar a autoconfiança;
 - prevenir a depressão.



Atividades físicas para jovens

- Os adolescentes devem:
 - treinar pelo menos 30 minutos por dia;
 - praticar atividades divertidas e interessantes;
 - treinar com os amigos.



Atividades físicas para adultos

- Nos adultos, o exercício ajuda a:
 - permanecer saudável;
 - ficar em boa forma;
 - aumentar a autoconfiança;
 - prevenir a depressão e a sensação de estar sempre preso;
 - aliviar o stress;
 - prevenir muitos problemas de saúde.



Atividades físicas para adultos

- Os adultos devem:
 - treinar pelo menos 30 minutos por dia;
 - focar-se na musculação, para manterem os músculos em boa forma, visto que estes começam a enfraquecer com a idade;
 - fazer treino de resistência, pois vai ajudá-los a estimular o metabolismo, que começa a abrandar.



Atividades físicas para idosos

- Nos idosos, o exercício ajuda a:
 - permanecer saudável;
 - ficar em boa forma;
 - manter uma postura correta;
 - prevenir muitos problemas de saúde - sobretudo problemas cardíacos e de diabetes;
 - Sentir-se melhor psicologicamente e viver a vida ao máximo.



Atividades físicas para idosos

- Os idosos devem:
 - permanecer ativos, mas tentarem não treinar em excesso;
 - concentrar-se no equilíbrio e no exercício cardiovascular;
 - Fazer treino de resistência, pois vai ajudá-los a estimular o metabolismo.





UŠTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
POSREDOVANJE

ADULT
EDUCATION
INTERMEDIARY



Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

