

# Actividade física: conhece as recomendações?

Sabemos que é bom para a saúde reduzir a ingestão de sal, não fumar, beber álcool apenas em doses moderadas, praticar actividade física. Recomendações que fazem parte do que hoje se designa por “estilo de vida saudável”. Contudo, os limites destas recomendações nem sempre são claros. O que representa uma “dose moderada de álcool”? O que significa exactamente “praticar actividade física”? Este artigo visa clarificar esta última questão. Se não pratica actividade física mas gostaria de tentar, ou se pratica mas não está certo/a de estar dentro das recomendações da OMS, este artigo é para si

**Pedro Teixeira**

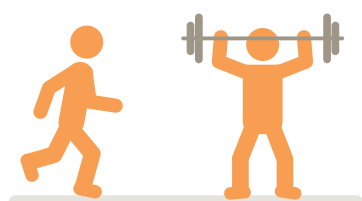
## Recomendações (para adultos)

≥ 150 minutos por semana de actividade física moderada



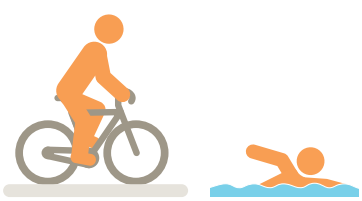
OU

≥ 75 minutos por semana (ou mais) de actividade física vigorosa



OU

Qualquer combinação equivalente de actividade moderada ou vigorosa



Fonte: OMS (2010), *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, WHO Press, Genebra

## Actividade física moderada

Inclui actividades como a marcha rápida, andar de bicicleta em terreno plano, fazer hidroginástica, alguns tipos de dança, desportos leves e todas

as actividades físicas aeróbicas (repetitivas) que nos fazem respirar um pouco mais rápido e nos aquecem o corpo, mas não nos tiram o fôlego. Indicador simples: enquanto as fazemos, conseguimos conversar mas já não conseguimos cantar.

## Actividade física vigorosa

Ao praticar estas actividades, já não conseguimos conversar sem perder o fôlego. A corrida, desportos como o futebol, nadar sem parar, pedalar uma bicicleta a subir ou participar numa aula de grupo em ginásio são predominantemente actividades vigorosas. É normal transpirar e não conseguir manter estas actividades por mais de 30 minutos seguidos sem descansar.

## Exemplos de pessoas que cumprem as recomendações da actividade física:

- Uma pessoa que faz 30 minutos de caminhada rápida em pelo menos cinco dias da semana, por exemplo, em deslocações de/para o emprego ou nos tempos de lazer (p.ex., ao início do dia ou ao fim da tarde/noite).
- Uma pessoa que faz uma longa caminhada (1h30) ao fim-de-semana e depois complementa com exercícios em casa (p. ex., numa bicicleta estacionária) ou no ginásio, totalizando estes 60 minutos.
- Uma pessoa que pratica corrida, natação, *cycling*, futebol ou ténis (a trocar bolas continuamente) e faz três ou mais treinos semanais com mais de 25 minutos de duração cada, ou dois treinos de pelo menos 40 minutos cada.

• Uma pessoa que frequenta um ginásio duas ou três vezes por semana com combinações de actividades moderadas e vigorosas (por exemplo, aulas de grupo, treino personalizado, musculação).

• Uma pessoa que usa a bicicleta para uma parte (ou a totalidade) das suas deslocações diárias entre casa e o emprego.

**Nota:** todos os períodos de 10 minutos ou mais podem ser contabilizados para acumular actividade física. Por exemplo, 3 períodos de 10 minutos de caminhada rápida por dia contabilizam 30 minutos de actividade física moderada nesse dia.

## Professor da Faculdade de Motricidade Humana

**A rubrica Actividade Física é da responsabilidade do Programa Nacional de Promoção de Actividade Física da Direcção-Geral de Saúde**

## Recomendações adicionais:

- Incluir duas ou mais sessões por semana de actividades de fortalecimento muscular. Por exemplo, em casa ou num ginásio, com o peso do corpo ou com a ajuda de equipamentos de musculação.
- Pessoas com mais 65 anos devem realizar actividades que estimulem o equilíbrio três vezes por semana, no sentido de prevenir as quedas.
- Evitar passar muitas horas sentado/a (por exemplo, à secretária) e interromper essa actividade a cada hora com breves deslocações (por exemplo, subir e descer alguns lanços de escadas).
- Escolher a opção fisicamente mais activa sempre que possível. Por exemplo, usar as escadas em vez do elevador no dia-a-dia ou deixar o carro estacionado mais longe das entradas (supermercado, centro comercial).

