

MITOS E VERDADES SOBRE ATIVIDADE FÍSICA

#literaciaemsaúde



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Promoção
da Atividade Física

✘ MITO

Existem atividades físicas que são melhores que outras e que, por isso, devemos priorizar.

✓ VERDADE

É importante que cada pessoa identifique quais as atividades que mais se adequam às suas características para manter uma prática sustentável.

✘ MITO

Se suar mais,
perco mais
gordura.

✓ VERDADE

O suor permite ao corpo
libertar calor, por exemplo,
quando praticamos atividade
física, e não está associado
à perda de gordura.



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Promoção
da Atividade Física

MITO

Para ter uma vida fisicamente ativa tenho que ir ao ginásio ou ir correr.

VERDADE

Qualquer atividade que implique movimento é contabilizada para a prática de atividade física. Por isso, atividades como caminhar, cortar a relva, lavar o carro ou subir escadas, também contam.