



#SERATIVOEMCASA

#BEACTIVE

5-17
anos

Recomendações para a Prática de Atividade Física em Situação de Isolamento Social

Crianças e Jovens - 5 aos 17 anos



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

RECOMENDAÇÕES

- ✓ Faz jogos e brincadeiras em família.
- ✓ Ouve música e dança ao seu ritmo.
- ✓ Se tiveres espaço, salta à corda.
- ✓ Se a tua casa tiver escadas, aproveita para as subir e descer várias vezes ao dia.
- ✓ Já pensaste que o sofá e as cadeiras podem servir para estares mais ativo? Experimenta sentar-te e levantar-te várias vezes seguidas!
- ✓ Sempre que possível, evita estar mais de 30 minutos seguidos sentado ou deitado (quando estás acordado, claro!).
- ✓ Ao longo do dia vai fazendo movimentos que alonguem os teus músculos.
- ✓ Se te apetecer jogar um videojogo, escolhe um que te ponha a mexer.
- ✓ Não te esqueças de respeitar a tua rotina de sono, ter uma alimentação equilibrada e beber água regularmente.
- ✓ Nos períodos de lazer, reduz ao máximo o tempo que passas à frente do ecrã.
- ✓ E, claro, segue sempre as orientações do teu professor de Educação Física.
- ✓ Podes, também, aceder à plataforma **FITescola®**, onde encontras várias atividades que te vão ajudar a #SerAtivoEmCasa.

Nota: As atividades propostas deverão ser ajustadas à aptidão física de cada criança e jovem. Caso estes possuam alguma doença crónica ou outro problema de saúde, antes de realizar qualquer atividade proposta, devem aconselhar-se com o seu médico.



SABIAS QUE...

... a prática de atividade física regular é fundamental para cresceres forte e saudável?

Praticando atividade física com frequência promoves a tua saúde, prevines doenças, melhoras o teu desempenho cognitivo e a tua sensação de bem-estar. E ficas até mais bem-disposto!

Anda, joga, corre, salta, ..., o importante é estares em movimento. Por estes dias, em que tens de passar mais tempo em casa, é fundamental manteres-te ativo.

#SERATIVOEMCASA

#BEACTIVE



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.