

## A Importância da Actividade Física

Diferentes actividades  
para vários objectivos



**Resistência**  
4-7 dias  
por semana

**Flexibilidade**  
Diariamente

**Força  
Equilíbrio**  
2-4 dias  
por semana

## **DIFERENTES ACTIVIDADES PARA VÁRIOS OBJECTIVOS:**

### **1 - RESISTÊNCIA**

- Actividades continuas que aumentam a temperatura do corpo e o fazem respirar mais profundamente;
- Aumenta a sua energia;
- Melhora o coração, pulmões e sistema circulatório.

### **2 - FLEXIBILIDADE**

- Espreguiçar e fazer alongamentos suaves;
- Mantém os músculos relaxados e as articulações com mobilidade;
- Movimentar-se com mais facilidade e agilidade.

### **3 - FORÇA E EQUILIBRIO**

- Musculação e actividades de resistência;
- Melhora o equilíbrio e postura;
- Mantém os músculos e ossos fortes;
- Previne a perda de massa óssea.

## **COMEÇAR É MAIS FÁCIL DO QUE IMAGINA:**

- Insira a actividade física na sua rotina diária.
- Realize as actividades que já faz mais vezes.
- Ande a pé sempre que possa.
- Comece devagar com os alongamentos.
- Evite estar muito tempo inactivo.
- Use as escadas em vez do elevador.
- Se possível, carregue os seus sacos de compras.
- Procure actividades que goste de fazer.
- Inscreva-se no Programa Exercício e Saúde que preparamos para si  
Ginástica de Manutenção, Hidroginástica, Yoga e muito mais...

## OS BENEFÍCIOS AUMENTAM QUANDO A ACTIVIDADE FÍSICA AUMENTA

### ■ BENEFÍCIOS INICIAIS:

- Conhecer pessoas novas;
- Sensação de maior relaxação;
- Sono com mais qualidade;
- Mais divertimento.

### ■ BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA REGULAR:

- Independência funcional;
- Melhor saúde mental e física;
- Melhor qualidade de vida;
- Mais energia;
- Movimentos com menos dores;
- Melhor postura e equilíbrio;
- Melhoria da auto-estima;
- Manutenção do peso;
- Ossos e músculos mais fortes;
- Redução do stress.

## CURIOSIDADES

### ■ SER ACTIVO REDUZ O RISCO DE:

- Doenças cardíacas;
- Quedas e lesões;
- Obesidade;
- Hipertensão arterial;
- Diabetes do adulto;
- Osteoporose;
- Ataque cardíaco;
- Depressão;
- Cancro do cólon;
- Morte prematura.

**Consulte o Gabinete de Avaliação, Aconselhamento e Actividade Física da Câmara Municipal de Portimão.**



**PORTIMÃO**  
**A C T I V O**