

# GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

## ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS



Evite comportamento sedentário

A cada **1** hora  movimente-se

**5** minutos

ícones: flaticon.com

  
pelo menos **150** minutos por semana

ou

  
pelo menos **75** minutos por semana

ou

Combine atividades físicas

### Atividades físicas moderadas

A sua respiração e os batimentos do seu coração vão aumentar moderadamente.



### Atividades físicas vigorosas

A sua respiração será mais rápida e os batimentos do seu coração vão aumentar muito.



 +   
moderadas + vigorosas

Inclua **2 a 3** vezes em **dias alternados**

 Fortalecimento muscular

 Equilíbrio

Reduza o tempo em que você permanece **sentado ou deitado**, assistindo à TV ou usando o celular.



Acesse o **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** escaneando o QR Code



MINISTÉRIO DA SAÚDE

Governo Federal

