

### 1ºPasso – Desafia-te!

Pensa nas suas razões individuais para querer praticar atividade física. Identifica os seus benefícios e as áreas que mais valorizas (saúde, necessidade de relaxar, melhoria da aparência física ...).

### 2ºPasso – Escolhe uma atividade ou desporto que te agrade ou que gostarias de experimentar.

Tornar a atividade física num hábito é mais fácil quando se escolhe uma atividade que se adequa aos teus gostos e à tua disponibilidade de horários.

### 3ºPasso – Cria um plano de ação!

Escolhe uma data para começar e planeia o que fazer, em cada dia da semana. Começa devagar e aumenta, gradualmente, o tempo que dedicas à prática de atividade física.

Podes solicitar a colaboração da tua professora de Educação Física ou consultar a página do Moodle da disciplina onde encontrarás circuitos funcionais.

## RECOMENDAÇÕES de ATIVIDADE FÍSICA para CRIANÇAS e JOVENS (6 aos 17 anos)

Nível de intensidade	Tempo recomendado	Atividades recomendadas
Intensidade moderada ou Intensidade vigorosa	≥ 60 minutos por dia	Jogar; andar; correr; nadar; skate; saltar; trepar; pedalar; desporto; educação física; dançar; etc.

Para manter os teus músculos e articulações fortes, procura acrescentar ainda outros tipos de atividade física, para além da anterior (pelo menos, 3 vezes por semana):

- Exercícios de fortalecimento muscular;
- Exercícios que estimulem a agilidade, a coordenação e o equilíbrio;
- Exercícios de flexibilidade (alongamentos) no final de todas as sessões de exercício.

Caso não consigas atingir 60 minutos por dia, lembra-te que qualquer atividade física é melhor do que nenhuma! Mesmo períodos tão curtos como 10 minutos trazem benefícios para a saúde.

Existem dezenas de estratégias ao teu dispor para seres ativo no dia a dia:

- Desloca-te mais a pé;
- Usa as escadas! Deixa o elevador e as escadas rolantes de parte;
- Usa a bicicleta nos teus percursos diários ou passeios;
- Incentiva a tua família (pais e irmãos) a caminharem contigo. É mais fácil e irás te sentir mais motivado com companhia;
- Monitoriza os teus progressos (através de apps de telemóvel, smartwatches, etc.).

Um estilo de vida ativo está associado à maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para vida e sensação de bem-estar, menos gastos com saúde, menor risco de doenças crónico-degenerativas e de obesidade, além de menos risco de mortalidade precoce.

## Benefícios de uma boa Aptidão Física

MELHORA A AUTOESTIMA  
MELHORA A AUTOCONFIANÇA  
MELHORA A AUTOIMAGEM  
REDUZ A ANSIEDADE  
DESENVOLVE A PERSONALIDADE  
(...)

PSICOLÓGICA

CAPACITA A APRENDIZAGEM  
AUMENTA A CONCENTRAÇÃO  
DESENVOLVE A ESTRATÉGIA  
OPTIMIZA O RACIOCÍNIO  
MELHORA O RENDIMENTO ESCOLAR  
(...)

COGNITIVA

PREVINE A OBESIDADE  
PREVINE A DIABETES  
DESENVOLVE OSSOS SAUDÁVEIS  
DESENVOLVE MÚSCULOS FORTES  
MELHORA A SAÚDE CARDIOVASCULAR  
(...)

BIOLÓGICA

MELHORA A INTERAÇÃO  
REDUZ A AGRESSIVIDADE  
DESENVOLVE VALORES E ATITUDES  
OPTIMIZA A SUPERACÃO  
AUMENTA A COOPERAÇÃO  
(...)

SOCIAL