

RESUMO

RECOMENDAÇÕES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO



ADULTOS

(18–64 anos)



Nos adultos, a atividade física reduz a mortalidade por todas as causas e por doenças cardiovasculares, reduz a incidência de hipertensão, de alguns tipos de câncers², e da diabetes tipo 2; melhora a saúde mental (reduz os sintomas de ansiedade e depressão), o funcionamento cognitivo e o sono. A gordura corporal também pode melhorar.

É recomendado que:

› **Todos os adultos devem realizar atividade física regular.**

Recomendação forte, nível de evidência moderado

› **Os adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.**

Recomendação forte, nível de evidência moderado



Para benefícios adicionais à saúde:

Em pelo menos



2 dias por semana

Atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares.



› **Os adultos devem também realizar atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares, pelo menos dois dias por semana, pois estes proporcionam benefícios adicionais à saúde.**

Recomendação forte, nível de evidência moderado



² Câncer da bexiga, da mama, do cólon, do endométrio, adenocarcinoma esofágico, gástrico, e renal.





Para benefícios adicionais à saúde:

mais de **300 minutos**

atividade física aeróbia de intensidade moderada



ou

mais de **150 minutos**

atividade física aeróbia de intensidade vigorosa



ou uma combinação equivalente ao longo da semana

Os adultos podem aumentar a atividade física aeróbia de intensidade moderada para além de 300 minutos; ou realizar mais de 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios adicionais à saúde.

Recomendação condicional, nível de evidência moderado

RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS

- Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Mesmo se os adultos não cumprirem as recomendações, praticar alguma atividade física será benéfico para a sua saúde.
- Os adultos devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.

Em adultos, quantidades elevadas de comportamento sedentário estão associadas ao aumento do risco de morte por todas as causas, por doenças cardiovasculares e por cancro; aumentam a incidência de doença cardiovascular, cancro e diabetes tipo 2.

É recomendado que:

Os adultos devem limitar o tempo em comportamento sedentário. A substituição do tempo sedentário por atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive de baixa intensidade) proporciona benefícios para a saúde.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

Para auxiliar na redução dos efeitos prejudiciais à saúde de elevados níveis de comportamento sedentário, os adultos devem ter como objetivo realizar mais do que as quantidades recomendadas de atividade física de intensidade moderada a vigorosa.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

LIMITAR

o tempo em comportamento sedentário.



SUBSTITUIR

com mais atividade física de qualquer intensidade (inclusive de baixa intensidade).

