

Faz aqui o teu Registo Semanal da atividade física

Regista diariamente, os minutos de cada tipo de atividade e pinta no fim da semana a bolhinha correspondente ao total de tempo que fizeres.

Atividade física moderada a vigorosa



Atividade sedentária



NOME	DATA						TOTAL
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁB.	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

agora soma o total de minutos da semana...

MINUTOS

😊 ≥ 420

😞 < 420

MINUTOS

😊 < 840

😞 ≥ 840

As recomendações sugerem actividades vigorosas de trabalho de reforço muscular e flexibilidade em 3 dos dias da semana (saltar à corda, ballet, natação, ginástica, futebol, basquete, trepar cordas, ténis, flexões...).