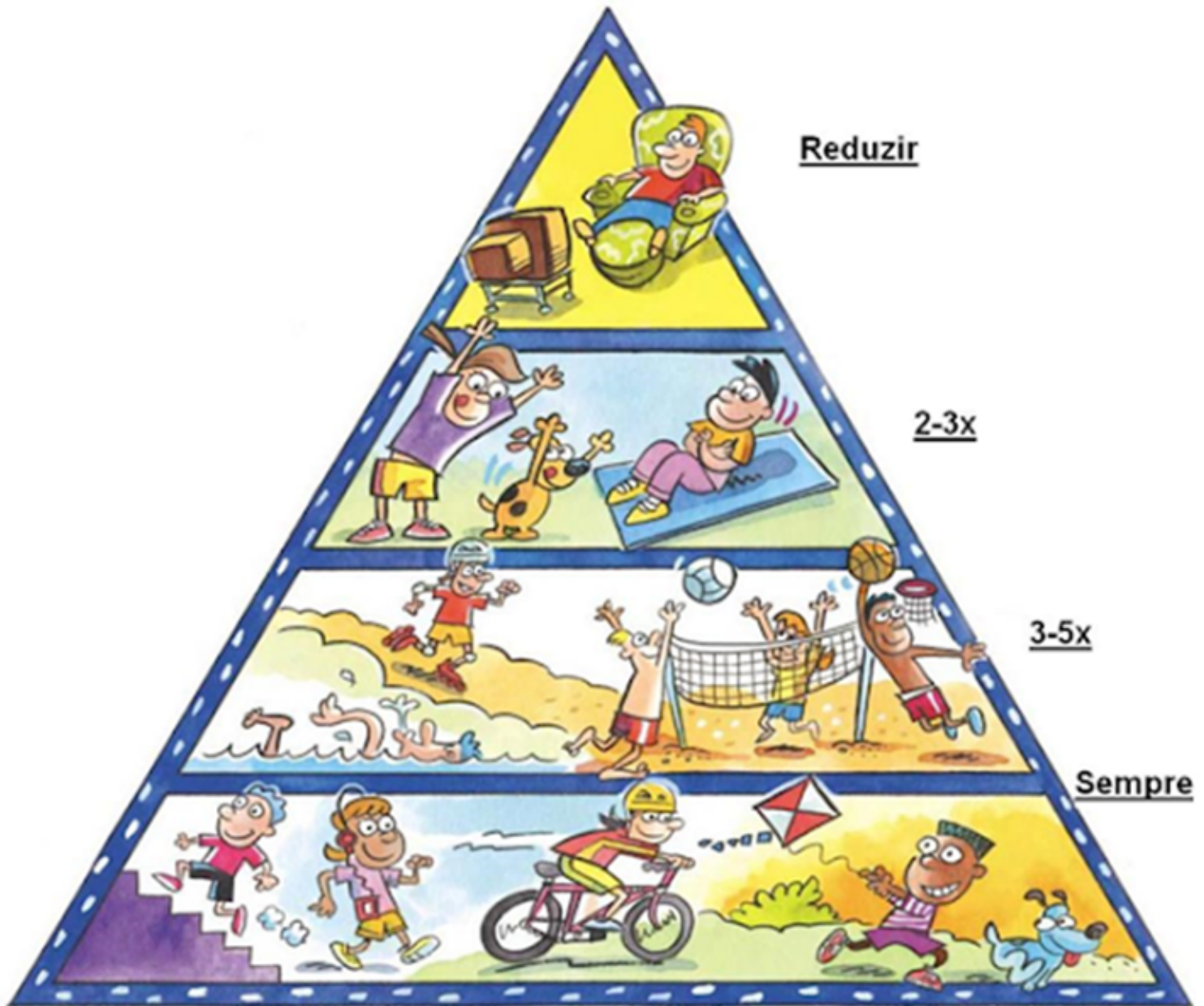


# PIRÂMIDE DE ATIVIDADES FÍSICAS



A Pirâmide de Atividades Físicas foi desenvolvida por uma equipe de professores da Universidade de Missouri, nos Estados Unidos, como forma de auxiliar as pessoas a reconhecer a intensidade e sugerir a regularidade com que as atividades físicas podem ser realizadas em sua rotina diária, a fim de promover um estilo de vida mais saudável.

A Pirâmide é formada em sua base por atividades do dia a dia, que devem ser realizadas por mais tempo e com maior frequência. No segundo nível, encontram-se os exercícios cardiorrespiratórios, que envolvem atividades mais vigorosas e intensas. O terceiro nível apresenta exercícios que envolvem fortalecimento muscular e alongamentos. No último nível, encontram-se as atividades de repouso e inércia, importantes para o bem-estar do corpo, mas que não devem ser reguladas a fim de evitar o sedentarismo.

# PIRÂMIDE DE ATIVIDADES FÍSICAS



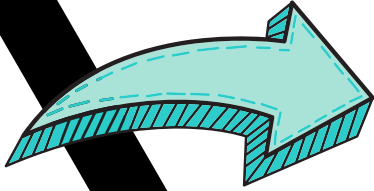
## EVITE

Evite o excesso de atividades sentado, na TV, Videogame, Celular e Computador.



## 2-3X

Atividades de Força e alongamento para os músculos e articulações.



## 3-5X

Atividades intensas, que façam coração bater acelerado e suar pra valer.



## SEMPRE

Tarefas e Brincadeiras do dia a dia.

# RECORTE E COLE AS ATIVIDADES NO LOCAL CORRETO

