

O plano que mais cresce também é o que mais cuida  
Você e sua família merecem.



Baixe o app do Hospitalar



# Guia de Atividade Física

PLANO DE SAÚDE  
 **Hospitalar**

 0800 942 2881

R. Sen. Souza Naves, 1922  
Jardim Londrilar . Londrina . PR

 43 3315.1919

[planohospitalar.org.br](http://planohospitalar.org.br)

PLANO DE SAÚDE  
 **Hospitalar**



## Evite um comportamento sedentário

A cada **1 hora** sentado movimente-se por **5 minutos**

a cada

**1**  


hora

movimente-se

**5**  


minutos

# Atividade Física PARA IDOSOS

pele menos

**150**  
minutos

por semana

ou

pele menos

**75**  
minutos

por semana

ou

Combine  
atividades físicas

Inclua  
em pelo menos

**2** DIAS NA  
SEMANA

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

### 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



Fortalecimento  
muscular



Equilíbrio