

[Conselho Editorial](#) • [Conselho Científico](#) • . . . .

## **Artigo em Destaque**

### **Atividade física**

*Não basta saber, é preciso também aplicar. Não basta querer, é preciso também agir.*

*Fausto*

O sedentarismo e a informatização do mundo atual condicionaram a escassa prática de atividade física nos dias que correm. As inúmeras vantagens da prática de atividade física incluem a diminuição do risco cardiovascular, alguns cânceros e patologia depressiva, três das principais causas de morbimortalidade em todo o mundo.

A Organização Mundial de Saúde divulgou um conjunto de recomendações para a prática de atividade física direcionada a cada faixa etária com comprovados benefícios a vários níveis. Aos indivíduos em idade escolar é recomendado um plano diário mais intenso e demorado, vocacionado para o desenvolvimento das competências motoras, aliando à criatividade e estímulo da relação interpares. Nos adultos, pretende-se uma atividade física como fator de manutenção do estado de saúde, com ganhos no combate à ansiedade e depressão.

Estas recomendações dirigem-se à população geral e saudável, com a possibilidade de serem adaptadas de acordo com as limitações de cada indivíduo.

### **Ver mais**

### **Top 10 Artigos**

- [Programa Nacional de Vacinação](#)
- [O stress é evitável: mexa-se pela sua saúde mental](#)
- [Hábitos alimentares na transição académica: Mantém-te saudável](#)
- [Sarampo](#)
- [Gravidez na adolescência](#)
- [Orientação alimentar no doente hipocoagulado](#)
- [Zona: uma infeção vírica depois dos 50!](#)
- [Anticoagulação oral](#)
- [A febre em idade pediátrica](#)
- [O risco cardiovascular](#)

### **10 novos artigos**

- [Cuidados paliativos](#)
- [Insuficiência Cardíaca](#)
- [Toxinfeções alimentares](#)
- [Transporte de crianças no automóvel](#)
- [Birras](#)
- [Aleitamento Materno](#)
- [Infeção por Clamídia](#)
- [Gonorreia](#)
- [Candidíase vaginal](#)
- [Tricomoniase](#)

## Tags

[Acidentes](#) [Alimentação](#) [Asma e rinite](#) [Atividade física](#) [Cancro](#) [Cancro da Mama](#) [Cancro da Próstata](#) [Cancro do Colo do Útero](#) [Cancro do cólon e reto](#) [Colesterol](#) [Contraceção](#) [Diabetes](#) [Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica](#) [Doenças Infecciosas](#) [Doenças Respiratórias](#) [Doenças cardiovasculares](#) [Doenças cerebrovasculares](#) [Doenças da pele](#) [Doenças digestivas](#) [Doenças dos ossos e articulações](#) [Doenças endócrinas](#) [Doenças fúngicas](#) [Doenças neurológicas](#) [Doenças urológicas](#) [Educação para a saúde](#) [Geriatrics](#) [Gravidez e parto](#) [Higiene](#) [Hipertensão arterial](#) [Infeções bacterianas](#) [Infeções respiratórias](#) [Infeções sexualmente transmissíveis](#) [Medicina do viajante](#) [Obesidade](#) [Outros cancros](#) [Parasitas](#) [Prevenção](#) [Prevenção primária](#) [Prevenção secundária](#) [Prevenção terciária](#) [Problemas do sono](#) [Promoção da saúde](#) [Rastreio](#) [Saúde da criança](#) [Saúde da mulher](#) [Saúde ginecológica](#) [Saúde mental](#) [Saúde oral](#) [Sexualidade](#) [Sexualidade e afectos](#) [Tabagismo](#) [Vacinação](#) [Varizes](#) [Visão](#) [Vírus](#) [Órgãos dos sentidos](#)