

# Ficha n.º 25

## Sentado, em pé, deitado... a mexer ou mais parado?



| A ESTA HORA  | Sentado | Em pé | Deitado | <input type="radio"/> meu nível de actividade física é...<br><input type="radio"/> Ligeiro (parado, a dormir, a ver televisão)<br><input type="radio"/> Moderado (a andar, a estudar)<br><input type="radio"/> Intenso (a correr, a brincar ao ar livre) | <input type="radio"/> que podes tentar melhorar para te mexeres mais?<br>Proporção... |
|--|---------|-------|---------|--|---|
| <b>COSTUMO ESTAR...</b><br>Assinala a opção certa com ●      |         |       |         |  |   |
| 06.00  |         |       |         |  |   |
| 08.00  |         |       |         |  |   |
| 10.00  |         |       |         |  |   |
| 13.00  |         |       |         |  |   |
| 15.00  |         |       |         |  |   |
| 17.00  |         |       |         |  |   |
| 19.00  |         |       |         |  |   |
| 21.00  |         |       |         |  |   |
| 24.00  |         |       |         |  |   |
| <b>O QUE CONCLUIS?</b><br>Conta o número de ● em cada coluna |         |       |         | <b>Se nesta coluna tens...</b><br>Mais de 16 ●<br>Assim é que é: uma vida activa faz bem à saúde!<br>Entre 12 e 16 ●<br>Não está mal, mas podes melhorar...<br>Menos de 12 ●<br>Precisas de te mexer mais!   |   |