

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS DE ATÉ 5 ANOS



Crianças de até **1 ano**



pelos menos **30 minutos** por dia

estimular movimentos de barriga para baixo.



Crianças de **1 a 2 anos**



pelos menos **3 horas** por dia

de qualquer intensidade estimulando atividades de engatinhar, rastejar, jogar objetos, rolar, sentar e levantar.



Crianças de **3 a 5 anos**



pelos menos **3 horas** por dia

de qualquer intensidade, sendo, no mínimo, **1 hora** de intensidade moderada a vigorosa.



Accesse o **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** escaneando o QR Code

