

67. A Organização Mundial da Saúde (OMS), em suas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário, enfatiza que todas as pessoas, de todas as idades e habilidades, podem ser fisicamente ativas e que todo tipo de movimento deve ser considerado, tal como lavar o carro, regar as plantas e varrer a casa. Essas diretrizes recomendam pelo menos

- A) 100 a 150 minutos de atividade aeróbica moderada por semana para todos os adultos, com exceção para quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 30 minutos por dia para crianças e adolescentes.
- B) 120 a 300 minutos de atividade aeróbica vigorosa por semana para crianças, adolescentes e adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 20 minutos por dia para crianças e de 60 minutos para adolescentes.
- C) 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.
- D) 100 a 150 minutos de atividade aeróbica moderada por semana para crianças e adolescentes, com exceção para quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para adultos.

Assunto: Saúde

A Organização Mundial da Saúde, em suas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário, enfatiza que todas as pessoas podem ser ativas fisicamente e define uma tabela de tempo de atividade por faixa etária. Assim, foi posto por essas diretrizes o tempo de 150 a 300 minutos de atividade moderada por semana para adultos e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.

Item: C