

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

Recomendações 24h Movimento

09:00 - 9:15 – Cerimónia de Abertura

09:15 - 10:00 – A Epidemiologia do Uso
do Tempo

10:00 - 10:15 - Intervalo

10:00 - 10:15 – O Conceito das 24 h
Movimento

10:40 - 10:50 – Recomendações 24h
Movimento, a Experiência Australiana

10:50 - 11:50 – Recomendações
Portuguesas 24h Movimento

14:00 -14:15 – Momento ativo

14:15 - 14:30 – O Poder das Revisões
Sistemáticas

14:30 - 15: 45 – Revisões sistemáticas
das Recomendações Portuguesas 24h
Movimento, resultados

15:45 - 16:45 – Mesa Redonda. Como
promover os comportamentos de
movimento?

16:45 - Encerramento



6 ABRIL 2022

AUDITÓRIO AGOSTINHO DA SILVA
UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE LISBOA

Uma iniciativa do Programa Nacional de Promoção da Atividade Física da
Direção Geral da Saúde, com o apoio da Universidade Lusófona de Lisboa



Programa Nacional
para a Promoção
da Atividade Física



LusófonAtiva

