



#SERATIVOEMCASA

#BEACTIVE

18-64
anos

Recomendações para a Prática de Atividade Física em Situação de Isolamento Social

Jovens e Adultos - 18 aos 64 anos



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

RECOMENDAÇÕES

- ✓ Crie rotinas ativas no seu dia-a-dia.
- ✓ Faça pausas ativas, durante o dia, evitando passar mais de 30 minutos sentado ou deitado.
- ✓ Faça jogos ativos com a sua família.
- ✓ Se tiver crianças, brinque e faça atividades com elas.
- ✓ Caminhe pela casa e se tiver escadas aproveite para as subir e descer, várias vezes.
- ✓ Dance ao som de música.
- ✓ Realize tarefas domésticas (limpezas, jardinagem...).
- ✓ Realize aulas online – siga um programa de treino que envolva exercícios aeróbios e de fortalecimento muscular.



✓ Transforme o seu comportamento sedentário em momentos de lazer, ativando a sua mente (lendo, escrevendo, desenhando, fazendo jogos de tabuleiro, fazendo puzzles...).



✓ Sempre que fale ao telemóvel, não se sente, ande pela casa.

✓ Alterne entre estar sentado e estar em pé se tiver que trabalhar ao computador.



✓ Faça exercícios de alongamento e relaxamento.

✓ Desafie amigos e familiares para a adoção de comportamentos ativos em casa.



Se está habituada/o a praticar exercício, pode sempre fazê-lo em casa, com o auxílio de cadeiras ou até do sofá, garrafas, Seja criativo! Consulte, mais à frente, algumas propostas de exercícios.

✓ Mantenha as rotinas de sono, uma alimentação equilibrada e a hidratação regular.



✓ Reduza os tempos passados com equipamentos com ecrã.

Nota: Deverá ajustar as atividades propostas à sua aptidão física. Caso possua alguma doença crónica ou outro problema de saúde, antes de realizar qualquer atividade proposta, deve aconselhar-se com o seu médico.

SAIBA QUE...

- A prática regular de **atividade física** apresenta um largo conjunto de benefícios sobre os diversos sistemas e aparelhos do nosso organismo, desempenhando um papel fundamental na **promoção da saúde**, na qualidade de vida e **bem-estar** dos cidadãos. Devem os adultos realizar atividade física moderada (como, por exemplo, correr no lugar ou dançar), pelo menos 30 minutos por dia. Adicionalmente, deve-se incluir atividades que promovam o reforço muscular (como, por exemplo, sentar e levantar da cadeira), 2 a 3 vezes por semana.
- São várias as evidências científicas que demonstram os seus amplos efeitos positivos na prevenção e gestão das principais doenças não transmissíveis (doenças cardiovasculares, oncológicas e respiratórias, diabetes, ...), bem como no **reforço do sistema imunitário**, aspeto de especial relevância no atual contexto de **isolamento social**.
- Para todos - bebés, crianças, jovens, adultos e idosos -, praticar atividade física regularmente é uma estratégia importante para ter uma vida saudável. Neste sentido, apresenta-se um conjunto de recomendações para o ajudar a ser mais ativo em casa, **reduzindo o tempo passado em comportamento sedentário** e melhorando a qualidade do sono.
- Num contexto de isolamento social, o cumprimento das recomendações apresentadas assume-se como um **desafio** ainda mais relevante, pelo que deverá tentar encontrar todas as **oportunidades** possíveis para interromper o comportamento sedentário.

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

■ AQUECIMENTO

Deve ter uma duração entre 5 a 10 minutos, privilegiando exercícios realizados de forma cíclica que envolvam os grandes grupos musculares.



TORNOZELOS: apoie o pé no chão e faça movimentos circulares (alterne pé direito e pé esquerdo).



JOELHOS: com os joelhos em semiflexão, realize, de forma lenta, movimentos circulares para a direita e para a esquerda.



CINTURA: com as pernas semiafastadas e as mãos na cintura, gire, de forma lenta e alternada, o tronco para a direita e para a esquerda.



PESCOÇO: gire, de forma lenta e alternada, a cabeça para a esquerda e para a direita realizando, em seguida, movimentos circulares.

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

■ AQUECIMENTO



TRONCO: com as pernas semifastadas, eleve o braço acima da cabeça, fletindo o tronco para a esquerda e depois para a direita.



PERNAS: com as pernas semifastadas, estenda uma perna e flita ligeiramente a outra (com ambos os calcanhares no solo).



OMBROS: com os braços elevados acima da cabeça, realize movimentos circulares, para a frente e para trás.

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

■ COMPONENTE AERÓBIA

Deve realizar exercícios desta natureza, diariamente, pelo menos 30 minutos. Poderá variar a intensidade dos exercícios, alternando a velocidade com que os executa. De uma forma prática, pode avaliar a intensidade da seguinte forma: experimente conversar enquanto realiza os exercícios, estará a realizar um esforço com intensidade moderada se a sua frequência cardíaca e respiratória aumentarem mas conseguir falar como se mantivesse uma conversa; estará a realizar um esforço com intensidade vigorosa se ficar ofegante e não conseguir conversar.



MARCHA NO LUGAR



ELEVAÇÃO JOELHO À FRENTE



PASSO E TOQUE

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

■ COMPONENTE DE FORÇA MUSCULAR

Deve realizar exercícios, desta natureza, 2 a 3 vezes por semana. Evitar estar mais de 2 dias, consecutivos, sem realizar este tipo de exercícios.

Realizar em cada sessão, pelo menos, 5 a 10 exercícios diferentes que envolvam os grandes grupos musculares. Em cada exercício, executar pelo menos 1 série de 15 a 20 repetições (intensidade moderada). Poderá evoluir para exercícios com intensidade vigorosa (entre 8 e 12 repetições, executadas até próximo da fadiga – pode incluir a utilização de cargas adicionais). A realização de 3 a 4 séries por exercício poderá traduzir-se em maiores ganhos de força. Ajuste a realização dos exercícios de acordo com as suas limitações e aptidão física.

Fase 1 – execução mais fácil; **Fase 2** – execução mais difícil.



FLEXÃO DE BRAÇOS COM APOIO DE JOELHO (FASE 1)



FLEXÃO DE BRAÇOS (FASE 2)



PRANCHA FRONTAL COM APOIO E SEM APOIO DE JOELHO (PROGRESSÃO 1 - 2)

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

■ COMPONENTE DE FORÇA MUSCULAR



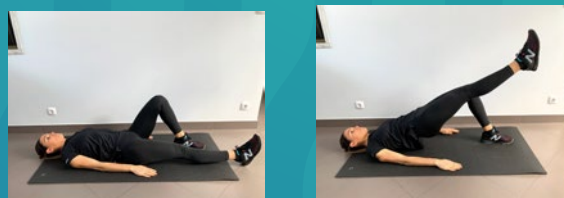
PRANCHA LATERAL COM APOIO DE JOELHO (FASE 1)



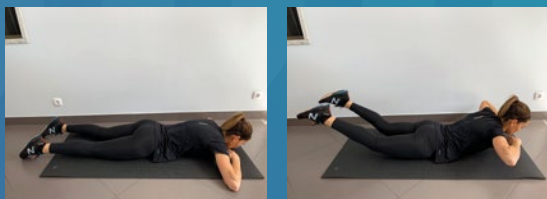
PRANCHA LATERAL (FASE 2)



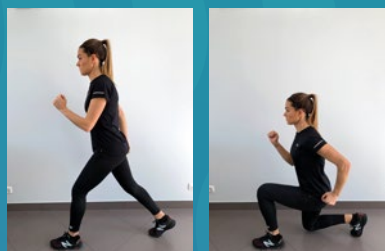
ELEVAÇÃO DA BACIA (FASE 1)



ELEVAÇÃO DA BACIA UNILATERAL (FASE 2)



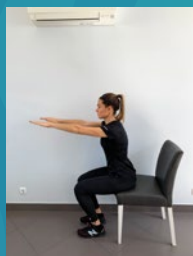
DORSAIS



AFUNDO

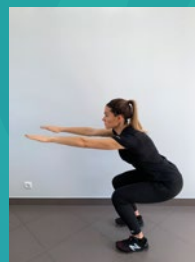
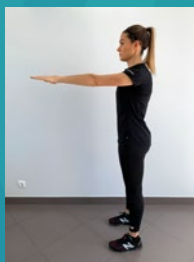
PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

■ COMPONENTE DE FORÇA MUSCULAR



AGACHAMENTO COM CADEIRA (FASE 1)

Nota: pode encostar a cadeira à parede para garantir melhor apoio.



AGACHAMENTO (FASE 2)



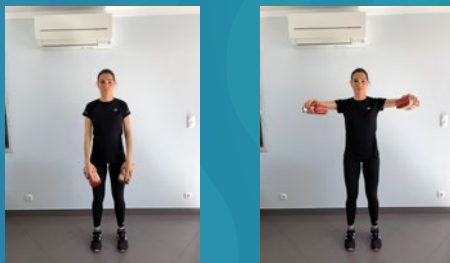
ABDUTORES



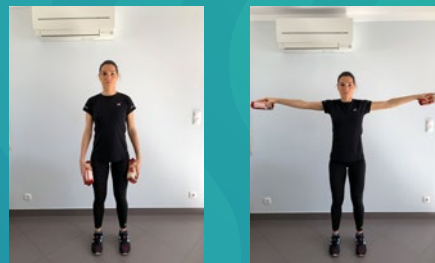
GÊMEOS

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

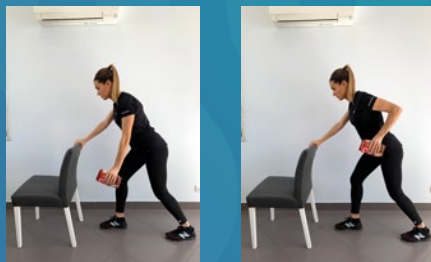
■ COMPONENTE DE FORÇA MUSCULAR



ELEVAÇÃO BRAÇOS À FRENTE COM PESO



ELEVAÇÃO BRAÇOS LATERAL COM PESO



REMADA UNILATERAL COM PESO



REMADA COM PESO

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

■ COMPONENTE DE FORÇA MUSCULAR



BÍCIPE



TRICÍPETE

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

■ RETORNO À CALMA/ALONGAMENTOS

Deve realizar exercícios, desta natureza, pelo menos 2 a 3 vezes por semana, preferencialmente na maior parte dos dias. Recomenda-se acumular um volume total de 60 segundos de alongamento por cada grupo muscular. Cada repetição de alongamento estático, até ao ponto de início de desconforto, deve ser realizada entre 10 a 30 segundos.



PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

■ RETORNO À CALMA/ALONGAMENTOS



#SERATIVOEMCASA

#BEACTIVE



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.