

COVID-19

ATIVIDADE FÍSICA



ISOLAMENTO SOCIAL

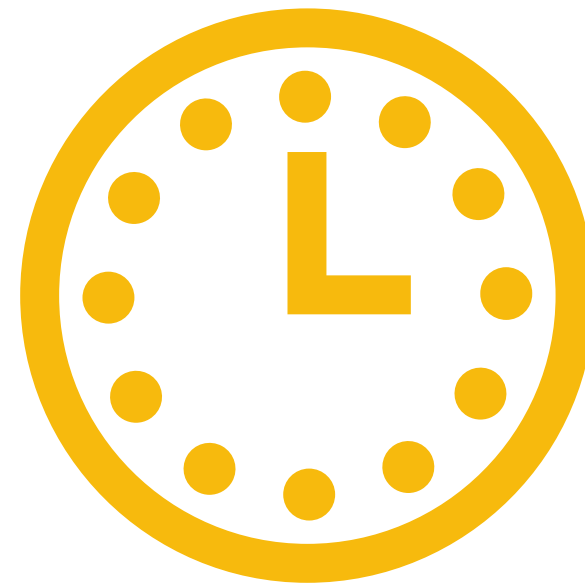


ATIVIDADE FÍSICA



Reduzir substancialmente a sua atividade física e/ou aumentar o seu **comportamento sedentário** (i.e. mais tempo sentado, reclinado ou deitado) **pode ser prejudicial** para a sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Se estiver em situação de isolamento social poderá seguir algumas recomendações para **manter-se ativo enquanto permanece no seu domicílio**.



30 MINUTOS/DIA

A Organização Mundial de Saúde recomenda que todos os adultos saudáveis realizem **30 minutos diários de atividade física de intensidade pelo menos moderada**, de atividades que promovam a aptidão cardiovascular e o reforço muscular.

PARA MANTER A SUA APTIDÃO CARDIOVASCULAR PODERÁ

Exemplos:

**ANDAR
O MAIS
POSSÍVEL
PELA CASA**

**REALIZAR
ATIVIDADES
DOMÉSTICAS**

**TRATAR DO
JARDIM/
HORTA**

DANÇAR

PARA MANTER A SUA FORÇA MUSCULAR E EQUILÍBRIO

**REALIZAR
EXERCÍCIOS**

**COM O APOIO DE
CADEIRAS**

GARRAFAS DE ÁGUA

**COM O PESO DO
PRÓPRIO CORPO**

Algumas **atividades lúdicas** com as crianças podem ser pensadas para permitir a **expressão física**, como por exemplo:

- jogos tradicionais como a macaca
- jogo do elástico ou saltar à corda
- dança
- videojogos ativos
- mini-circuitos criativos ativos.

Tal promove a **aptidão cardiovascular, a força dos músculos e equilíbrio.**

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Evite ficar mais de 30 minutos seguidos na posição sentado, reclinado ou deitado (enquanto está acordado)

Levante-se ou ande pela casa

- enquanto **fala ao telemóvel**
- **durante os intervalos** publicitários televisivos

Coloque o comando da televisão a uma distância que o **obrigue a levantar-se** sempre que o quiser utilizar

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Sempre que possível, **trabalhe** ao computador/tablet **alternando as posições de sentado e de pé**

Torne o seu comportamento sedentário em tempo de lazer mais proveitoso: ler, jogos de tabuleiro, puzzles e jogos de cartas, são sempre atividades com estímulo cognitivo importante

SEJA O MAIS ATIVO POSSÍVEL PARA ULTRAPASSARMOS ESTA FASE DA MELHOR FORMA

#UMCONSELHODADGS

Nota: Estas recomendações não devem dispensar um aconselhamento adicional junto do seu médico assistente no caso de possuir alguma doença crónica ou outro problema de saúde. Deverá ainda adequar as atividades propostas à sua aptidão física atual.