



#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

## ■ REFORÇO 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

## ■ REFORÇO 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

## ■ REFORÇO MUSCULAR

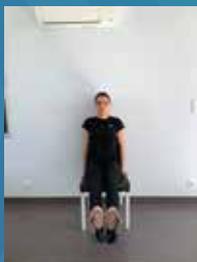


### AGACHAMENTO COM CADEIRA (FASE 1)

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



### AGACHAMENTO (FASE 2)



### ABDUTORES



### GÊMEOS

# PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

## ■ REFORÇO MUSCULAR



ELEVAÇÃO BRAÇOS À FRENTE COM PESO



ELEVAÇÃO BRAÇOS LATERAL COM PESO



REMADA UNILATERAL COM PESO



REMADA COM PESO

# PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS

## ■ REFORÇO 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.