

**COVID-19**

**ATIVIDADE  
FÍSICA**



**ISOLAMENTO  
SOCIAL**

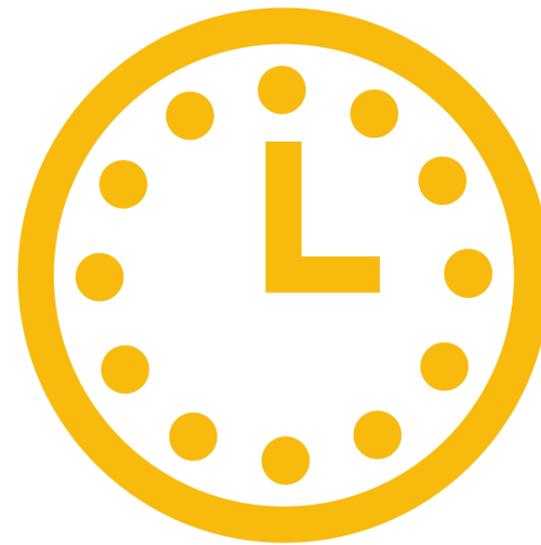


# ATIVIDADE FÍSICA



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.