

# Guia Prático



#SERATIVOEMCASA

[ipdj.gov.pt](http://ipdj.gov.pt)



O papel e o impacto da prática de atividade física na saúde e bem-estar dos portugueses são factos indiscutíveis. Neste sentido, o XXII Governo Constitucional definiu como um dos principais objetivos, no setor do Desporto, que Portugal possa estar “no lote das quinze nações europeias com cidadãos fisicamente mais ativos, na próxima década”. Para alcançar este objetivo estratégico, em que se pretende: “elevar os níveis de atividade física e desportiva da população, promovendo os índices de bem-estar e saúde de todos os estratos etários.”, o Governo definiu uma clara estratégia para que cada vez mais portugueses possam ser ativos.

A pandemia de SARS-COV-2, responsável pela doença COVID-19, trouxe-nos uma realidade diferente uma vez que muitos portugueses ficaram confinados aos seus domicílios, a fim de cumprir o recomendado distanciamento social. Adicionalmente, a imposição de um estado de emergência nacional obrigou ao encerramento de muitos serviços e espaços, incluindo os associados à prática de atividade física. Esta situação levou à alteração dos circuitos de vida dos cidadãos, nos mais diversos níveis, impondo novos desafios. Preocupado com a saúde e o bem-estar de todos, o Ministério da Educação, com a tutela do Desporto, através do Instituto Português do Desporto e Juventude I.P. (IPDJ I.P.) lançou, no dia 27 de março de 2020, a campanha #SERATIVOEMCASA. Esta campanha contou com a parceria de inúmeras entidades e personalidades do setor do desporto, sem as quais não teria sido possível o enorme sucesso que foi alcançado.

Estamos empenhados em aumentar os níveis de prática de atividade física, em todo o ciclo de vida, generalizando o conceito de estilo de vida fisicamente ativo como sinal (vital) de saúde e bem-estar para todos, independentemente de condições económicas, demográficas ou sociais, envolvendo os atores sociais relevantes em iniciativas centradas no cidadão. Uma nova geração de políticas públicas está a impor-se, alterando e favorecendo o fomento do trabalho das entidades públicas numa relação direta com os cidadãos. Uma nova realidade despertou novas formas de gestão de hábitos de vida saudáveis, mais abrangentes e cuja eficácia se potencia, também, pela utilização de meios de relacionamento digital.

**Deixo o desafio a todos os portugueses para continuarem a ser ativos!**



Numa fase em que grande parte da população residente em Portugal se encontrava confinada às suas casas em consequência das medidas tomadas pelo Governo face à pandemia COVID-19, o Instituto Português do Desporto e Juventude lançou a campanha “#SERATIVOEMCASA”.

O objetivo desta campanha é o de promover a prática regular de atividade física e a redução do tempo passado comportamento sedentário, num contexto de segurança, contribuindo para a melhoria da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Através da campanha #SERATIVOEMCASA são disponibilizados diariamente na sua página do Facebook e Instagram, bem como, no Portal do IPDJ diversos conteúdos incluindo recomendações e vídeos dirigidos a todas as faixas etárias da população.

Esta campanha conta ainda com a colaboração de diversas personalidades públicas nacionais e entidades do setor, tais como, federações desportivas, associações, instituições do ensino superior, academias e ginásios, forças de segurança, entre outras.

De forma a complementar esta campanha, e tendo presente que parte da população ainda se mantém maioritariamente em casa, editámos este Guia Prático que contém informação de fontes credíveis como a Organização Mundial de Saúde e a Direção-Geral da Saúde, e que de uma forma simplificada inclui informação, recomendações e dicas práticas para que se mantenha ativo e saudável em qualquer momento.

**Sigam a nossa campanha #SERATIVOEMCASA, cuide de si, dos seus e mantenha-se ativo!**

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'V. Pataco'.

**Vítor Pataco**

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

# ÍNDICE

#

#SERATIVOEMCASA

1

Desporto e Atividade Física

2

Comportamento Sedentário e Recomendações

3

Como Ser Ativo em Casa

4

Propostas de exercícios para Ser Ativo Em Casa

5

Recomendações Gerais em Isolamento - DGS

#SERATIVOEMCASA





**D**urante a situação de distanciamento social e isolamento profilático, resultante das recomendações e medidas de prevenção e contenção da pandemia do COVID 19 aprovadas pelo Governo de Portugal, obrigou, naturalmente, a que muitos portugueses se encontrassem confinados ao espaço das suas casas, provocando uma redução substancial da prática desportiva e potenciando o aumento do tempo passado em comportamentos sedentários.

Neste contexto, o Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ), enquanto organismo público responsável pelo desenvolvimento das políticas públicas na área do Desporto e da Juventude, lançou a campanha #SERATIVOEMCASA, integrada

numa dimensão mais ampla representada pelas campanhas europeias #BEACTIVE e #BEACTIVEATHOME, destinada a todos os segmentos da população portuguesa.

Esta campanha tem como principal objetivo contribuir para promover o Desporto, e por inerência a atividade física, durante este período de distanciamento social e isolamento profilático que vivemos tendo, para o efeito, desenvolvido um conjunto de recomendações de atividade física para ajudar as pessoas manterem-se ativas em casa, reduzindo ainda tempo passado em comportamento sedentário e, desta forma, promover a melhoria da sua saúde, qualidade de vida e bem-estar.

No âmbito da referida campanha foram ainda desenvolvidos vídeos e materiais infográficos informativos, disseminados em vários tipos de plataformas, contendo exercícios didáticos e dicas práticas.

A operacionalização desta campanha só foi possível através do contributo de um conjunto alargado de parceiros do setor desportivo e de outros setores da sociedade portuguesa, tais como federações, clubes e associações desportivas, associações de solidariedade social e do terceiro setor, estabelecimentos de ensino superior e ainda de inúmeras figuras públicas que, de forma voluntária, têm colaborado de diferentes formas na disseminação da campanha #SERATIVOEMCASA e sobretudo na promoção da sua mensagem: ser ativo!

Enquanto membros de pleno direito da sociedade, é dever dos cidadãos cumprirem com o isolamento social de uma forma responsável e seguir rigorosamente as indicações das autoridades nacionais enquanto perdurar a atual crise de saúde pública, bem como respeitar as recomendações que vieram a ser publicadas relativamente à fase seguinte de regresso progressivo à normalidade. Em qualquer das situações, manter um estilo de vida ativo e saudável é fundamental para garantir o bem-estar físico, psicológico e social.

Atualmente existem inúmeras oportunidades para ser ativo - e é mais fácil do que pensa:

- para ser ativo, não precisa nem de equipamentos especiais, nem de gastar dinheiro;
- basta apenas juntar alguma criatividade e seguir os conselhos que têm vindo a ser apresentados pelas várias entidades oficiais e credíveis nesta área;
- a atividade física pode proporcionar momentos positivos e motivadores, sendo determinante para a sua saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Convidamo-lo assim a descobrir novas formas de se manter ativo, seguindo as recomendações da campanha #SERATIVOEMCASA

### Recomendações #SERATIVOEMCASA:

- **Website:** <http://ipdj.gov.pt/>
- **Facebook:** @serativoemcasa
- **Instagram:** @serativoemcasa



# Desporto e Atividade Física



1

**S**egundo a carta Europeia do Desporto, «Entende-se por “desporto” todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis»<sup>1</sup>.

Por outro lado, pode ser entendido como atividade física todo o movimento realizado pelo corpo humano que implique contração muscular voluntária e do qual resulte um aumento do dispêndio energético acima dos valores de repouso. Neste contexto, a atividade física pode estar enquadrada nas atividades da vida diária, como por exemplo subir e descer escadas e caminhar até à mercearia, bem como assumir um carácter mais organizado e estruturado, com ou sem objetivos competitivos, incluindo por exemplo aulas de hidroginástica, programas de exercício realizados em ginásios e academias e a grande maioria das atividades desportivas que conhecemos.

O Desporto, na sua dimensão mais ampla, enquadra - e tem vindo a enquadrar ao longo dos tempos - diferentes formas e expressões de comportamentos humanos, envolvendo, em última análise, uma dimensão multifatorial que inclui, desde logo, a expressão do potencial individual de cada cidadão e do qual resulta um invariável impacto no domínio social, cultural e económico. Como refere Manuel Sérgio, estamos no domínio do Homem que se supera em busca da transcendência.<sup>2</sup>

## Atividade física aeróbia 5 dias por semana, 30 minutos por dia

- A expressão individual do «Eu» no contexto social, o rendimento desportivo, a cultura física e a educação desportiva, a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar são, por isso, diferentes faces de uma mesma moeda.

Neste âmbito, a evidência tem vindo a demonstrar que a prática desportiva regular e, portanto, de atividade física, contribui para o aumento da longevidade e para a prevenção de diversas doenças crónicas não transmissíveis. O aumento do nível de atividade física desenvolvido diariamente (tendo em consideração o tipo, a quantidade/volume e a intensidade) encontra-se associado de forma inversa à mortalidade e à morbilidade.

É hoje claro que períodos diários relativamente curtos de atividade física aeróbia moderada - 20-30 minutos por dia -, apresentam maiores benefícios do ponto de vista relativo sobre estes indicadores, sendo por isso compatíveis com as recomendações de atividade física publicadas por diferentes organizações de referência mundial tais como o Colégio Americano de Medicina Desportiva e a Organização Mundial de Saúde: 150 minutos por semana de atividade física aeróbia, realizada com intensidade moderada (podendo, por exemplo, ser repartidas por 5 dias por semana, 30 minutos por dia).

## 150 minutos por semana de atividade física aeróbia

1- Carta Europeia do Desporto

2 - SÉRGIO, Manuel Da ciência à transcendência - Epistemologia da motricidade humana. Editora: Universidade Católica

3 - <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2018/11/12/updated-physical-activity-guidelines-now-available>; <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

Dado que a prática desportiva, sobretudo na sua componente externa ao alto rendimento, se constitui num dos princípios determinantes de Saúde, quer sob o ponto de vista da prevenção da doença e da promoção da saúde, quer no ponto de vista do tratamento de muitas das doenças crónicas não transmissíveis, é fundamental que a mesma possa ser promovida em situação de isolamento social, mantendo os hábitos anteriores ou eventualmente iniciando novas rotinas que contribuem para uma vida mais ativa.

A atividade, realizada de forma regular, induz um conjunto de alterações positivas no nosso organismo, de carácter transitório e permanente, incluindo melhorias do funcionamento em diversos aparelhos e sistemas tais como o aparelho locomotor, cardiocirculatório, respiratório, digestivo e urinário, sistema endócrino e nervoso.

Por outro lado, é ainda reconhecido o papel relevante que a prática pode ter sobre o sistema imunológico. De maneira geral, sabe-se que o efeito modulador do exercício - e respetivo impacto - neste âmbito, depende da intensidade, do tipo e da duração das atividades desenvolvidas.

No contexto do treino de alto rendimento onde são utilizadas cargas repetidas de elevada duração e intensidade, a atividade pode desencadear uma depressão transitória da função imunológica criando uma «janela de oportunidade» para que potenciais agentes patogénicos se possam alocar no organismo. Neste âmbito e atendendo a que o repouso é determinante para o processo de recuperação, torna-se fundamental que os atletas respeitem o planeamento do treino de forma a que o impacto do mesmo sobre alguns dos indicadores biológicos possa ser atenuado e evitando desta forma a progressão para estados de *sobre-treino*.

Pelo contrário, no contexto da prática regular de atividade, a evidência tem vindo

a demonstrar que a utilização de intensidades e volumes moderados desempenham um papel positivo no reforço do sistema imunológico, facto este que assume especial relevância no contexto atual. Contextualizando, uma vez que um estilo de vida sedentário também reduz a capacidade funcional das nossas defesas e torna-nos mais vulneráveis a algumas infeções, é fundamental continuar a desenvolver ou iniciar a prática regular durante períodos de isolamento, tendo em consideração o conjunto de recomendações apresentadas neste documento, devidamente ajustadas a cada segmento da população.



2

# Comportamento Sedentário: Recomendações



**P**ode ser entendido por *comportamento sedentário* toda a atividade que, na sua realização, não aumente significativamente o dispêndio energético acima dos valores de repouso (até 1.5 Mets<sup>4</sup>), estando nele incluídas atividades realizadas nas posições de pé, sentado ou deitado.

No contexto das sociedades atuais, o estilo de vida adotado pela maioria dos cidadãos tem vindo a demonstrar períodos progressivamente maiores de inatividade, estimando-se que um adulto possa despendar cerca de 50 a 60% do seu dia em atividades sedentárias.

É reconhecido que o comportamento sedentário constitui um importante fator de risco independente para o desenvolvimento de várias doenças não transmissíveis, tais como as doenças cérebro-cardio-vasculares, a diabetes *mellitus*, a depressão e as doenças do foro respiratório, reumatológico e oncológico.

Por outro lado, encontra-se ainda diretamente associado ao aumento do risco de mortalidade por qualquer causa, independentemente do volume de atividade física moderada ou vigorosa realizada.

Neste sentido, importa reduzir ao máximo a sua expressão nos estilos de vida da população, sendo, por isso, necessário promover a respetiva redução. Tendo em consideração as diversas instituições de referência internacional, recomenda-se<sup>5</sup> neste âmbito que:



## Bebés e Crianças 0 - 5 anos):

- **Até 1 ano**

- Evitar períodos de confinamento (e. g. carrinho de bebé ou cadeira) superiores a 60 minutos;

- Aproveitar o tempo em comportamento sedentário para realizar atividades tais como a leitura, o canto, as histórias e brincadeiras com brinquedos/objetos coloridos, que se constituem em estímulos importantes para o desenvolvimento do bebé;

- Evitar totalmente qualquer tempo passado com equipamentos com ecrã.

- **1 a 2 anos**

- Evitar períodos de confinamento (e. g. carrinho de bebé ou cadeira) superiores a 60 minutos ou longos períodos na posição de sentado;

- Crianças com menos de 2 anos: não se recomenda qualquer tempo passado com equipamentos com ecrã;

4- 1 Met (Metabolic Equivalent Task) - equivalente metabólico; define-se como a taxa metabólica de repouso, traduzindo a quantidade de energia necessária para garantir o metabolismo do corpo em repouso; corresponde, em média, a um consumo de cerca de 3,5ml/kg/min de oxigénio.

5- Recomendações de Atividade Física - Organização Mundial de Saúde; Recomendações Australianas de Movimento - 24 horas Departamento de Saúde - Governo Australiano (<https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-24-hours-phys-act-guidelines>); Recomendações Canadianas de Movimento - 24 horas <https://csepguidelines.ca/>.

- Crianças com 2 anos: limitar, no máximo, a 60 minutos o tempo passado com equipamentos com ecrã; se possível, reduzir este valor;

- Aproveitar o tempo em comportamento sedentário para realizar atividades tais como a leitura, o canto, as histórias e a realização de puzzles. Nesta fase, devem ser utilizados objetos e brinquedos que incluam luzes, estímulos manuais e música.

• **3 a 5 anos**

- Evitar períodos de confinamento (e. g. carrinho de bebé ou cadeira) superiores a 60 minutos ou longos períodos na posição de sentado;

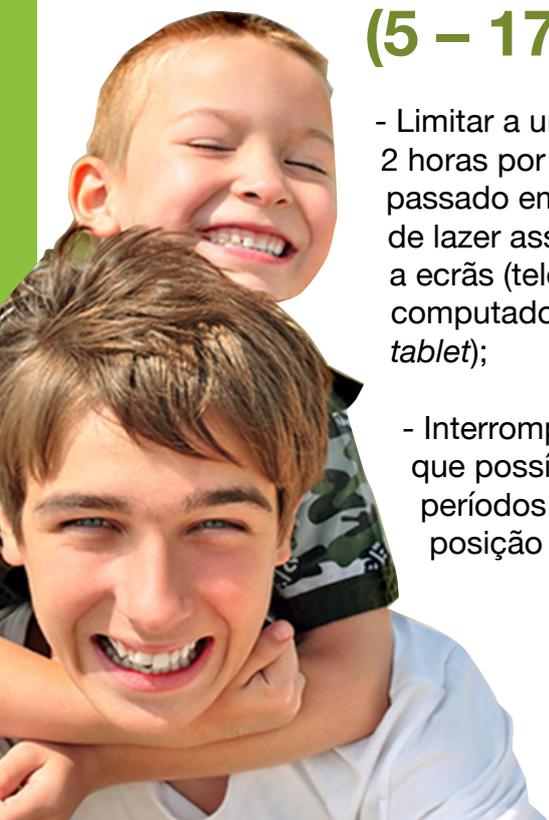
- Limitar, no máximo, a 60 minutos o tempo passado com equipamentos com ecrã; se possível, reduzir este valor;

- Aproveitar o tempo em comportamento sedentário para realizar atividades tais como a leitura, o canto, as histórias e a realização de puzzles. Outro bom exemplo, são os conjuntos de pintura, tintas e lápis, que fomentam a criatividade e desenvolvem a imaginação da criança e a motricidade fina.

## Crianças e Jovens (5 – 17 anos):

- Limitar a um máximo de 2 horas por dia o tempo passado em atividades de lazer associadas a ecrãs (televisão, computador, telefone e *tablet*);

- Interromper, sempre que possível, longos períodos passados em posição de sentado;



- Encorajar interações e experiências sociais positivas quando utilizados equipamentos eletrónicos com ecrã para contacto com as redes sociais/media.

## Adultos (18 - 64 anos) e idosos (mais de 65 anos):

- Minimizar o tempo passado em comportamento sedentário;

- Interromper, sempre que possível, longos períodos passados em posição de sentado;

- Levantar-se com frequência e andar pela casa;

- Colocar o comando da televisão mais distante de forma a ter de se levantar para o poder utilizar;

- A cada 20-30 minutos, deve levantar-se e caminhar pela casa.



Em 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. Mesmo que não tenha energia, contrarie a tendência, insista e caminhe. Aos poucos, a oxigenação no corpo vai fazê-lo perceber que Desporto é Saúde.

## Recomendações Específicas no contexto do Teletrabalho

A realidade do teletrabalho pode estar associada ao aumento do tempo em comportamento sedentário, incluindo mais tempo sentado em frente ao ecrã do seu computador/*tablet/smartphone*, realizando longos períodos ininterruptos na mesma posição (sentado ou em pé).

Deverá criar estratégias que ajudem a minimizar o tempo passado em comportamento sedentário:

- Defina horários para iniciar e terminar o trabalho de forma a organizar o seu dia e ter tempo para outras atividades de lazer;
- Sempre que possível, trabalhe ao computador/*tablet/smartphone* alternando as posições de sentado e de pé;
- Se possível, realize as videoconferências e chamadas em pé, caminhando pela casa;
- Sempre que possível, interrompa longos períodos passados na posição de sentado; sugere-se que, a cada 30 minutos, se levante e interrompa o comportamento sedentário;
- Faça exercícios de ginástica laboral, alongando diversas partes do corpo, como tronco, cabeça, membros superiores e membros inferiores.

## Recomendações relativas ao Sono

No contexto de isolamento social, importa continuar a manter os padrões regulares de sono. Neste âmbito, recomenda-se que:

### Bebés e Crianças (0 – 5 anos):

#### • Até 1 ano

- 0 aos 3 meses - assegurar sono de qualidade entre 14-17 horas (incluindo sestas);

- 4 aos 11 meses - assegurar sono de qualidade entre 12-16 horas (incluindo sestas).

#### • 1 a 2 anos

- Assegurar sono de qualidade entre 11-14 horas (incluindo sestas).

#### • 3 aos 5 anos

- Assegurar sono de qualidade entre 10-13 horas (incluindo sestas).

### Crianças e Jovens (5 – 17 anos):

#### • 5 aos 13 anos

- Realizar períodos de sono ininterruptos de 9-11 horas por noite.

#### • 14 aos 17 anos

- Realizar períodos de sono ininterruptos de 8-10 horas por noite;

- Criar rotinas consistentes nas horas de deitar e levantar.





3

Como

#SERATIVOEMCASA



**D**ormir as horas de sono recomendadas, bem como substituir o tempo em comportamento sedentário por atividades que envolvam maiores dispêndios energéticos, promovem maiores benefícios na saúde.

Neste sentido e tendo em consideração as referências internacionais desenvolvidas neste âmbito, recomenda-se que:

## Bebés e Crianças 0 aos 5 anos

### • Até 1 ano de idade

- Crianças recém-nascidas devem ser estimuladas a serem mais ativas, em ambientes seguros e supervisionados, mesmo que por curtos intervalos de tempo, várias vezes ao dia;
- Deverá estimular o bebé diversas vezes ao dia, realizando jogos e brincadeiras que impliquem movimento;
- Caso o bebé ainda não gatinhe, nem caminhe, brinque com ele, incentivando-o a realizar movimentos como alcançar, agarrar, empurrar ou puxar;
- Crianças que já gatinham podem ser estimuladas a serem mais ativas através da colocação de objetos à sua frente que despertem interesse, favorecendo a

realização de diferentes tipos de movimentos. Ultrapassar obstáculos como uma almofada ou outras superfícies seguras similares podem constituir-se também como uma boa opção de atividades a realizar.

### • De 1 a 2 anos de idade

- Realize jogos e atividades, várias vezes ao dia, que estimulem a brincadeira livre. Para tornar estes momentos mais divertidos, pode colocar música;
- Crianças que já conseguem andar devem ser fisicamente estimuladas, todos os dias, a acumular **pelo menos 180 minutos de atividade física** por dia. Encontram-se incluídas atividades de intensidade leve tais como estar de pé, caminhar, rebolar e brincar e atividades mais vigorosas, tais como correr e saltar;
- Acumular volumes superiores de atividade física apresenta maiores benefícios.

### • Dos 3 aos 5 anos

- Crie percursos de obstáculos, desafios ou estafetas, utilizando para o efeito almofadas, mantas, bancos, cadeiras, caixas, entre outros;

## Crianças e Jovens 6 aos 17 anos

- Brincadeiras ativas, como jogar à apanhada, jogos com bola e dançar são exemplos de atividades que podem ser aplicadas;

- A utilização de triciclos e bicicletas com rodas, jogos com bolas que estimulem as capacidades coordenativas são também bastante relevantes;

- Estimule a brincadeira livre, a leitura, o desenho e o canto;

- Crianças desta faixa etária devem acumular **pelo menos 180 minutos de atividade física** distribuídos ao longo do dia, incluindo uma variedade de exercícios que desenvolvam a coordenação motora;

- Acumular volumes superiores de atividade física apresenta maiores benefícios;

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

- Deverão acumular, diariamente, **pelo menos 60 minutos de atividade física** de intensidade moderada a vigorosa, privilegiando a componente aeróbia;

- Volumes de exercício superiores a 60 minutos promovem benefícios adicionais de saúde. Atividades de intensidade moderada e vigorosa deverão substituir períodos passados em comportamento sedentário, devendo ser preservado o tempo de sono necessário;

- Deverão ser realizadas, pelo menos 3 vezes por semana, atividades vigorosas que fortaleçam os músculos e os ossos;

- Aproveite este tempo para realizar jogos e brincadeiras em família;

- Ouvir música, dançar e saltar à corda, são exemplos de atividades que podem ser realizadas;

- Se a casa tiver escadas, aproveitem para subir e descer várias vezes ao dia;

- Crie desafios, com o sofá e as cadeiras. Quem na família consegue sentar-se e levantar-se mais vezes num minuto;

- Sempre que possível, evitar estar mais de 30 minutos seguidos sentado ou deitado;

- Não é contabilizado como tempo de ecrã o recurso a videojogos que impliquem atividade física;

- Nos períodos de lazer, reduzir ao máximo o tempo passado em frente do ecrã;

- Na plataforma FITescola® (<https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>) é possível encontrar várias atividades que poderão ajudar a #SERATIVOEMCASA;

- Manter as rotinas de sono, ter uma alimentação equilibrada e beber água regularmente são pilares fundamentais para manter o sistema imunitário fortalecido.





## Jovens e Adultos 18 aos 64 anos

- Acumular, **pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física** aeróbia de intensidade moderada (progredindo para 300 min) ou **75 minutos por semana** de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa (progredindo para 150 min). Em alternativa, poderão acumular uma combinação equivalente destes dois tipos de atividades;
- Exercícios de **fortalecimento muscular** envolvendo os grandes grupos musculares deverão ser realizados dois ou mais dias por semana;
- Crie rotinas ativas no seu dia-a-dia, estabeleça horários de treino, trabalho e lazer;
- Faça pausas ativas durante o dia, evitando passar mais de 30 minutos seguidos na posição de sentado ou deitado;
- Faça jogos ativos com a sua família;
- Caminhe pela casa e se tiver escadas aproveite para as subir e descer, várias vezes;
- Dance e salte ao som de música;
- Realize tarefas domésticas (limpezas, jardinagem...);
- Realize aulas online – siga programas de treino de fontes credíveis e certificadas que envolvam exercícios aeróbios, de fortalecimento muscular e de flexibilidade; ajuste o programa às suas limitações e objetivos – se entender necessário, consulte um profissional certificado pelo IPDJ, I.P.;
- Sempre que falar ao telemóvel, caminhe por casa, mantenha-se ativo;
- Alterne entre estar sentado e estar em pé se tiver de trabalhar ao computador;
- Faça exercícios de alongamento e relaxamento;
- Desafie amigos e familiares a adotarem comportamentos ativos; faça competições por videochamada;
- Se está habituado a praticar exercício, pode sempre fazê-lo em casa, com o auxílio de cadeiras, sofá, garrafas, ... Seja criativo!
- Mantenha as rotinas de sono, uma alimentação equilibrada e a hidratação regular. Reduza os tempos passados com equipamentos com ecrã.

## Pessoas com mais de 65 anos

- Idosos que se encontrem na impossibilidade de cumprir as recomendações identificadas devido a diferentes condições de saúde, devem procurar ser o mais ativos possível de acordo com a sua aptidão física e limitações;

- Crie rotinas ativas no seu dia-a-dia, como por exemplo levantar-se com frequência e caminhar pela casa;

- Faça pausas ativas durante o dia, evitando passar mais de 30 minutos seguidos na posição de sentado ou deitado;

- Faça jogos ativos com a sua família;



- Idosos que tenham interrompido a sua atividade física regular ou que se encontrem a iniciar a prática de atividade física, devem procurar começar com intensidades mais baixas, progredindo na intensidade, frequência, volume e tipo de atividade, aproximando-se, tanto quanto possível, das recomendações identificadas;

- Acumular, pelo menos, **150 minutos por semana de atividade física** aeróbia de intensidade moderada (progredindo para 300 min) ou **75 minutos por semana** de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa (progredindo para 150 min). Em alternativa, poderão acumular uma combinação equivalente destes dois tipos de atividades;

- Idosos com mobilidade reduzida devem realizar, em três ou mais dias por semana, atividades que melhorem o equilíbrio e previnam as quedas;

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

- Dance ao som das músicas que mais gosta;

- Realize tarefas domésticas (limpezas, jardinagem, ...);

- Faça exercícios de alongamento e relaxamento;

- Se está habituada/o a praticar exercício, pode sempre fazê-lo em casa (consulte as propostas de exercícios sugeridos no portal do IPDJ, [ipdj.gov.pt](http://ipdj.gov.pt), em [#serativoemcasa](https://twitter.com/serativoemcasa));

- Reduza os tempos passados com equipamentos com ecrã;

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

# Gravidez e Pós-parto

A gravidez é um momento único na vida de uma mulher, implicando um processo evolutivo de constantes mudanças fisiológicas e anatómicas sobre o seu organismo.

Tendo em atenção estas mudanças específicas, a prática regular da atividade física durante uma **gravidez sem complicações** encontra-se associada a um conjunto de benefícios que incluem a melhoria da função cardiovascular, o controlo do peso durante o período de gestação, a diminuição do desconforto muscular, o controlo da diabetes mellitus e da hipertensão gestacional, entre outros. A nível fetal também existem múltiplos benefícios de que é exemplo a melhoria da função cardíaca do bebé, observável mesmo antes do nascimento.

Antes de iniciar a prática de atividade física e desportiva deverá ter em atenção a temperatura do local onde treina, evitando ambientes muito quentes e húmidos e atividades que envolvam contacto físico e/ou perigos de queda.

**Gravidez sem complicações**



Neste âmbito, recomenda-se:

- Acumular, **pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física** aeróbia de intensidade moderada;
- Faça caminhadas pelo seu jardim. Se não for possível, realize pequenas caminhadas nas imediações de sua casa;
- Dance ao som das músicas que mais gosta;
- Evite períodos prolongados de exercício (mais de 60 minutos contínuos);
- Devem ser incluídos na rotina diária exercícios de fortalecimento do pavimento pélvico, de forma a prevenir situações de incontinência urinária;

## 150 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada



- Faça exercícios de alongamento, relaxamento e técnicas de respiração;
- Realize exercícios aeróbios e de fortalecimento muscular, durante e após a gravidez. Poderá ser necessário realizar modificações nos programas de exercício devido às alterações anatómicas e fisiológicas;
- Faça pausas ativas, durante o dia, evitando passar mais de 30 minutos seguidos na posição de sentado ou deitado;
- Transforme o seu comportamento sedentário em momentos de lazer, ativando a mente (lendo, escrevendo, fazendo jogos de tabuleiro ou puzzles, ...);
- Procure o acompanhamento orientado de profissionais certificados com competências técnicas e pedagógicas adequadas;
- No portal do IPDJ ([ipdj.gov.pt](http://ipdj.gov.pt)) é possível encontrar o Guia da Gravidez Ativa que poderá ajudar a #SERATIVOEMCASA - <https://ipdj.gov.pt/documents/20123/0/GUIA-GRAVIDEZ-ATIVA-2020.pdf/998cfe1c-ac8a-55b0-5646-457de4632662?t=1585843080281>



# Propostas de exercícios para #SERATIVOEMCASA



4

**D**ependendo do nível habitual de prática de exercício físico, a sua condição física e o seu estado de saúde agrupámos as diferentes propostas com exemplos de exercícios que poderá realizar em casa. **Inspire-se!**

## Aquecimento

Tem por objetivo preparar o organismo para a parte principal da sessão de exercício, permitindo ativar os sistemas e aparelhos mobilizados durante a mesma (cardiorrespiratório, hormonal, músculo-esquelético, entre outros).

Deverá privilegiar exercícios realizados de forma cíclica que envolvam os grandes grupos musculares (e.g. marcha no lugar, corrida, bicicleta, elíptica, etc.).

**Duração – 5 a 10 minutos.**

## Parte principal

Esta parte da sessão deverá ir ao encontro dos seus objetivos, devendo ser realizada em função das suas limitações, nível de prática e de aptidão física e disponibilidade. Num contexto de isolamento social, poderá incluir atividades aeróbias e exercícios de treino de força muscular para os principais grupos musculares: membros inferiores, membros superiores, tronco (anterior e posterior).

**Duração – pelo menos 20 minutos.**

## Retorno à calma

Dedique os minutos finais da sessão de exercício para relaxar, diminuindo gradualmente o seu ritmo cardíaco e recuperando do esforço realizado. Aproveite para alongar os seus músculos com alguns movimentos específicos. Deve adaptar o tempo desta fase em função da intensidade do esforço que realizou previamente.

**Duração – 5 a 10 minutos.**

# Estrutura de uma sessão de exercício (jovens e adultos):

## ■ 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.

## ■ COMPONENTE AERÓBIA

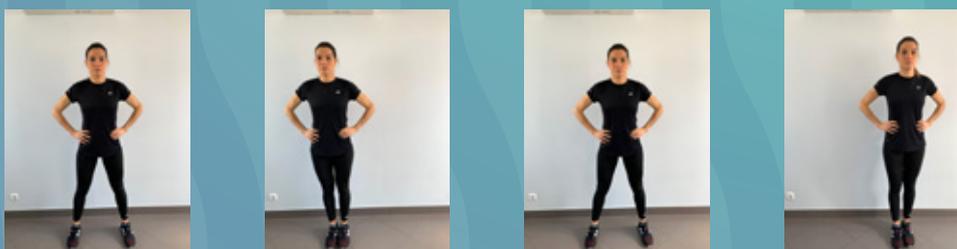
Deve realizar exercícios desta natureza, diariamente, pelo menos 30 minutos. Poderá variar a intensidade dos exercícios, alternando a velocidade com que os executa. De uma forma prática, pode avaliar a intensidade da seguinte forma: experimente conversar enquanto realiza os exercícios, estará a realizar 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

## ■ 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)

## ■ COMPONENTE DE FORÇA MUSCULAR



**PRANCHA LATERAL COM APOIO DE JOELHO (FASE 1)**



**PRANCHA LATERAL (FASE 2)**



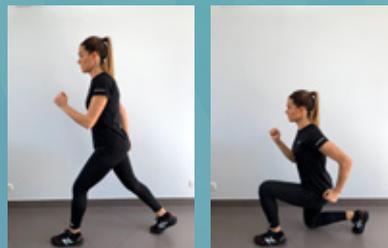
**ELEVAÇÃO DA BACIA (FASE 1)**



**ELEVAÇÃO DA BACIA UNILATERAL (FASE 2)**



**DORSAIS**



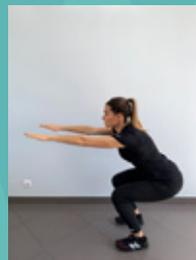
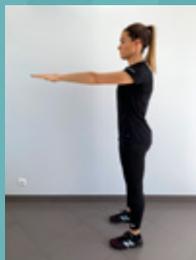
**AFUNDO**

## ■ COMPONENTE DE FORÇA MUSCULAR

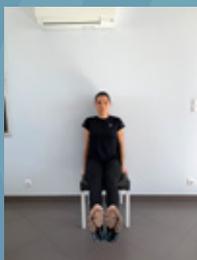


### **AGACHAMENTO COM CADEIRA (FASE 1)**

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



### **AGACHAMENTO (FASE 2)**



### **ABDUTORES**



### **GÉMEOS**

## ■ COMPONENTE DE FORÇA MUSCULAR



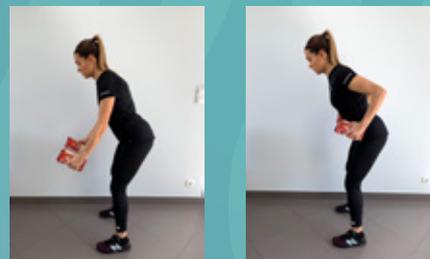
**ELEVAÇÃO BRAÇOS À FRENTE COM PESO**



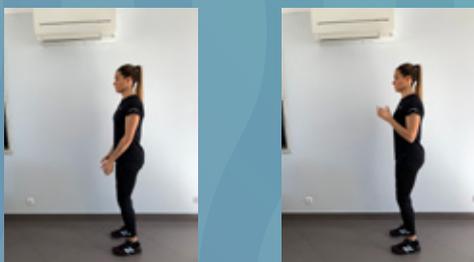
**ELEVAÇÃO BRAÇOS LATERAL COM PESO**



**REMADA UNILATERAL COM PESO**



**REMADA COM PESO**



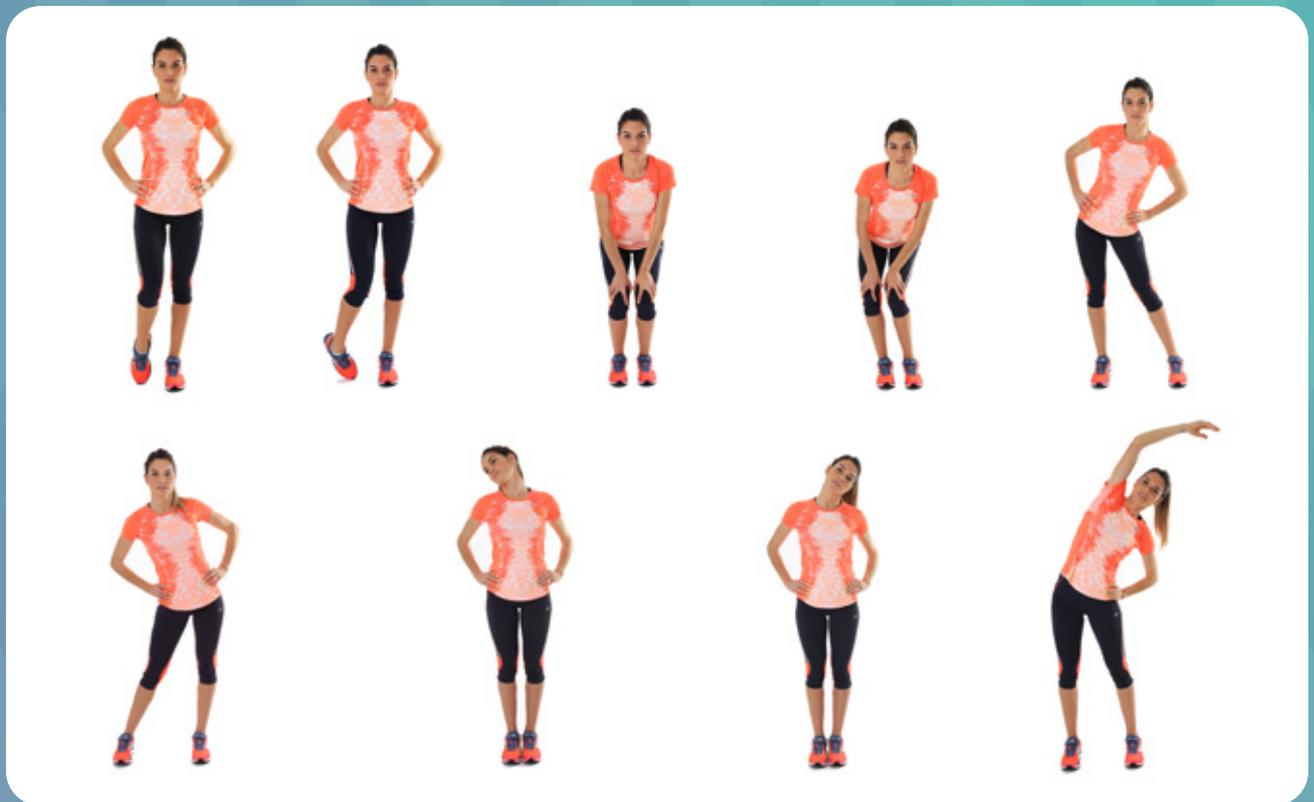
**BÍCIPE**



**TRICÍPETE**

## ■ 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.



## ■ RETORNO À CALMA/ALONGAMENTOS



# Estrutura de uma sessão de exercício (idosos):

## ■ AQUECIMENTO

A fase de aquecimento deve ter uma duração entre 5 a 10 minutos. Realize entre 4 a 8 repetições de cada um dos exercícios propostos. A intensidade deve ir aumentando, progressivamente, de acordo com a sua sensação de esforço. O importante é sentir-se sempre confortável.



**EXERCÍCIO A:** Sentada(o), concentre-se na respiração e na manutenção de uma posição equilibrada e confortável.



**EXERCÍCIO A:** Sem mexer a bacia, estenda a coluna enquanto inspira (como se estivesse a espreguiçar-se).



**EXERCÍCIO A:** De seguida, faça a flexão do tronco enquanto expira. Sinta os músculos abdominais ativos.



**EXERCÍCIO B:** Sentada(o), mantendo a bacia e coluna estáveis, movimente o calcanhar para cima e para baixo e, de seguida, a ponta dos pés também para cima e para baixo.

## ■ AQUECIMENTO



**EXERCÍCIO C:** Sentada(o), com a coluna e bacia estáveis, estenda a perna e volte a colocar na posição inicial. Faça este exercício, alternadamente, com cada uma das pernas.



**EXERCÍCIO D:** Sentada(o), levante, alternadamente, os pés do chão, como se estivesse a caminhar.



**EXERCÍCIO E:** Sentada(o), enquanto inspira, levante os braços, mantendo os ombros afastados das orelhas. De seguida baixe os braços e deite o ar fora.



**EXERCÍCIO F:** Sentada(o), com a coluna estável e as palmas das mãos voltadas para cima, rode os ombros para trás, expirando. Volte a trazer os seus ombros para a frente, inspirando, até à posição inicial.



**EXERCÍCIO G:** Sentada(o), empurre os braços para trás enquanto expira, volte a trazê-los para a frente inspirando.

**Nota:** Pode realizar os exercícios anteriormente propostos em pé. O importante é que se sinta confortável!

## ■ COMPONENTE AERÓBIA E DE FORÇA MUSCULAR

Realize os exercícios propostos durante aproximadamente 10 minutos, preferencialmente de forma contínua. Recomenda-se entre 8 a 15 repetições de cada exercício. A intensidade deve permitir dizer 5 palavras seguidas de 1 só fôlego. O importante é sentir-se confortável.



**EXERCÍCIO H:** Com as mãos apoiadas numa cadeira, caminhe no lugar. Caso se sinta confortável, faça pequenas deslocções para a frente, para trás e para o lado, sem o apoio da cadeira.



**EXERCÍCIO I:** Com uma mão apoiada na cadeira, afaste alternadamente a perna para o lado e para trás. Repita o exercício com a outra perna.



**EXERCÍCIO J:** Sente-se e levante-se da cadeira. Para maior estabilidade do exercício pode encostar a cadeira à parede.



**EXERCÍCIO K:** Sentada(o), puxe os cotovelos para trás enquanto expira, de seguida traga-os para a frente, inspirando. Para aumentar a intensidade deste exercício pode segurar um pacote de arroz em cada mão.



**EXERCÍCIO L:** Empurre a parede com as palmas das mãos. Estenda os braços enquanto inspira, faça a flexão dos braços, deitando o ar fora. Para aumentar o grau de dificuldade afaste mais os pés da parede.

## ■ COMPONENTES DE EQUILIBRIO E ALONGAMENTO

Recomenda-se que a duração de cada um dos exercícios propostos deverá ser equivalente a 3 a 5 respirações. O importante é sentir-se confortável.



**EXERCÍCIO M:** Com as mãos apoiadas na cadeira permaneça sobre um só apoio (pé). Caso se sinta confortável pode realizar o exercício sem a cadeira. Repita com a outra perna.



**EXERCÍCIO N:** Com as mãos apoiadas na cadeira, coloque uma perna à frente da outra e sinta a alongar a perna de trás. Repita com a outra perna.



**EXERCÍCIO O:** Faça a flexão da perna, até sentir alongar a coxa. Se não conseguir segurar o pé, use uma toalha no tornozelo. Repita com a outra perna.



**EXERCÍCIO P:** Sentada(o), estenda uma perna à frente, com a ponta do pé a apontar para cima e incline o tronco para a frente. Sinta a alongar a parte de trás da perna. Repita com a outra perna.



**EXERCÍCIO Q:** Sentada(o), tente chegar com uma mão à outra, atrás das costas, sem sentir desconforto no ombro. Alterne o movimento.

5



**Recomendações**  
Gerais em  
**Isolamento - DGS**

A Direção Geral de Saúde emitiu um conjunto de recomendações gerais que devem ser tidas em consideração no âmbito de situações de isolamento social, como as impostas durante a pandemia do Covid-19.

O que fazer durante o período de quarentena ou isolamento?

É essencial permanecer em casa durante o período total de quarentena ou isolamento, devendo ter em conta os seguintes cuidados:

- Permanência em casa;
- Lavagem regular das mãos;
- Evitar a partilha de alimentos e itens domésticos;
- Limpeza e desinfeção de superfícies (especial atenção para zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos):
  - Lavar primeiro com água e detergente;
  - Aplicar lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água;
  - Deixar atuar durante 10 minutos;
  - Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar;
- Cuidados com os resíduos domésticos:
  - O saco de plástico apenas deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado com dois nós bem apertados;
  - O saco bem fechado com os resíduos deve ser colocado dentro de um segundo saco de plástico, que também deve ser bem fechado com dois nós bem apertados;

- Lavar sempre as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem, após qualquer manuseamento dos sacos e dos contentores de resíduos;

• Monitorização dos sintomas:

- A temperatura corporal deve ser avaliada e registada duas vezes por dia, mesmo na ausência de sintomas.



## O que fazer se desenvolver/agravar sintomas?

Se desenvolver sintomas ou sentir agravamento do seu estado de saúde deve ligar para a linha:

**SNS24 (808 24 24 24)**

ou, se a gravidade assim o justificar, para o **112.**

Se lhe foi fornecido o contacto de um profissional de saúde que acompanha o seu caso, deve usar preferencialmente esta via.

Deve ter especial atenção os seguintes sintomas:

- Reaparecimento, agravamento ou persistência de febre;
- Dificuldade respiratória ou falta de ar;
- Fadiga intensa e anormal;
- Outros sintomas que motivem a necessidade de falar com um profissional de saúde.

Em situação de emergência com necessidade de ativação de meios de emergência médica pré-hospitalar, o operador da chamada deve ser informado da sua situação de quarentena ou doença.

## Onde pode obter mais informação?

Mais informação pode ser encontrada em:  
<https://covid19.min-saude.pt/>

A leitura destas recomendações não dispensa a consulta das orientações e circulares informativas da Direção-Geral da Saúde.



#SERATIVOEMCASA



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO **DESPORTO E JUVENTUDE**, I. P.

Rua Rodrigo da Fonseca, nº55  
1250-190 Lisboa, Portugal  
+351 210 470 000  
geral@ipdj.pt  
www.ipdj.gov.pt