

Recomendações de Atividade Física em situação de Isolamento Social

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. Assim, se estiver em situação de isolamento social profilático (sem sintomas nem diagnóstico de doença aguda), deverá seguir algumas recomendações para se manter ativo enquanto permanece no seu domicílio.

Atividade Física:

- 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, tente andar o mais possível pela sua casa, realizar as suas atividades domésticas, tratar do seu jardim/horta, e até dançar.
- Para manter a sua força muscular e equilíbrio, pode realizar alguns exercícios na sua casa com o apoio de cadeiras, garrafas de água, ou apenas com o peso do próprio corpo. Aqui pode encontrar alguns exercícios para realizar: <https://diabetesemmovimento.wordpress.com/videos/>.
- Algumas atividades lúdicas com as crianças podem ser pensadas para permitir a expressão física (p. ex. 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 de sentado, reclinado ou deitado (enquanto está acordado);
- Levante-se ou ande pela casa enquanto fala ao telemóvel;
- Levante-se ou ande pela casa durante os intervalos publicitários televisivos;
- Coloque o comando da televisão a uma distância que o obrigue a levantar-se sempre que o quiser utilizar;
- 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.

Nota:

Estas recomendações não devem dispensar um aconselhamento adicional junto do seu médico assistente, caso possua alguma doença crónica ou outro problema de saúde. Deverá ainda adequar as atividades propostas à sua aptidão física atual.