

# Manter-se **Ativo** durante a **Pandemia** de **Coronavírus**

Exercise  
is Medicine® | AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE

A pandemia do coronavírus (COVID-19) apresenta alguns desafios para manter um estilo de vida ativo. A doença COVID-19 é espalhada por transmissão de gotículas por alguém que espirra ou tosse para o ar ou para uma superfície, e dessa forma o vírus pode entrar num novo hospedeiro através das mucosas da boca, nariz ou olhos. A informação mais atualizada sobre o COVID-19 pode ser encontrada no *website* do *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

Baseado na informação conhecida sobre os meios de transmissão do vírus entre pessoas, é recomendado evitar aglomerados de pessoas, e manter uma distância social de cerca de 2 metros ou mais. Estas recomendações conjuntamente com as relacionadas com a higiene pessoal (lavar as mãos, não tocar na cara), tem originado preocupação relativamente à prática de exercício físico em ginásios e health clubs, onde centenas de pessoas podem entrar e sair diariamente.



## **As pessoas com maior risco de complicações severas devido a COVID-19 são:**

- a população idosa (65 anos ou mais);
- pessoas com doenças crónicas (tais como diabetes, doenças cardíacas e doenças pulmonares);
- aqueles com sistema imunológico comprometido (nomeadamente as pessoas em tratamento contra o cancro ou com HIV).

O Exercise is Medicine® recomenda que as pessoas, especialmente as que apresentam maior risco de complicações derivadas da COVID-19, optem por **treinar em casa ou ao ar livre, mantendo a distância social**. Os que optarem por treinar dentro de um ginásio devem seguir as linhas orientadoras de segurança do CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social-activities.html>

Para todos nós, jovens e idosos, a atividade física regular é importante para nos mantermos **saudáveis!** Comparativamente a ser sedentário, a **atividade física de intensidade moderada está associada a uma melhor função imunitária**. A atividade física regular pode ajudar a **reduzir os níveis de stress e ansiedade** (que muitos de nós sentimos com o aparecimento da pandemia de COVID-19).

As Linhas Orientadoras da Atividade Física para Americanos (*Physical Activity Guidelines for Americans*) recomendam 150-300 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada e 2 sessões de treino de força muscular por semana. Treinar em 2, 5, 10 ou 20 minutos, como e onde conseguir. Cada minuto ativo conta!

Na página seguinte encontrará algumas estratégias para manter a atividade física e a aptidão física.



Mantenha-se positivo. **Mantenha-se ativo. Seja inteligente e fique em segurança.**



## Atividades Aeróbias

### Atividades em casa

- Coloque música e ande vigorosamente pela casa ou suba e desça escadas durante 10-15 minutos, 2-3 vezes por dia.
- Dance com a sua música favorita.
- Salte à corda (se as suas articulações tolerarem).
- Faça uma vídeo-aula de exercícios físicos.
- Utilize máquinas de *cardio*, se as tiver em casa.

### Atividades na rua (se autorizado pelo Governo)

- Caminhe ou faça *jogging* na vizinhança. Mantenha a distância de 2 metros de outras pessoas.
- Faça atividade física num parque. Passar tempo na natureza poderá melhorar a função imunitária. Assegure que lava as mãos quando chegar a casa.
- Dê uma volta de bicicleta.
- Faça jardinagem (a primavera está quase a chegar!).
- Faça jogos ativos com a sua família.



## Treino de Força

- Descarregue uma aplicação com um programa de treino de força para o telemóvel, como o dos 7 minutos (*7-Minute Workout*) (não necessita de equipamento).
- Faça uma vídeo-aula de exercícios de força.
- Pratique yoga – a respiração profunda e meditação também podem ajudar a reduzir a ansiedade.
- Encontre formas simples de realizar exercícios de fortalecimento muscular em casa, tais como:
  - Agachamentos ou levantar e sentar de uma cadeira firme.
  - Flexões e extensões de braços contra uma parede, balcão de cozinha ou no chão.
  - Afundos ou subidas e descidas de escadas.

**Não fique sentado todo o dia! Por exemplo:** Se estiver a ver TV, levante-se durante todos os intervalos de publicidade (ou periodicamente) e dê uma volta pela casa ou faça uma tarefa ativa. Por exemplo, atire algumas roupas para a máquina, lave a loiça ou leve o lixo. Sinta-se produtivo após cada programa!

## Seguem-se as respostas atuais para as questões frequentes sobre atividade física ou exercício e COVID-19:

### Estou de quarentena, mas não estou infetado. Devo limitar a minha atividade física?

▶ Não existem recomendações neste momento, para limitar a atividade física, sem não tiver nenhum sintoma. Contacte um profissional de saúde caso apareçam sintomas como tosse, febre, ou falta de ar.

### O exercício físico vai prevenir-me de ter o vírus?

▶ A atividade física de intensidade moderada está associada a um sistema imunitário mais saudável. No entanto, um alto volume de treino de alta intensidade poderá suprimir a função imunitária, especialmente para quem não está habituado à mesma. Equilibre o seu programa de treino.

### E se os meus filhos estiverem em casa comigo?

▶ Ser ativo com as crianças é o mais divertido de tudo! Encontre atividades que possam fazer em conjunto – um videojogo ativo, jogar basquetebol na garagem, dar um passeio pela vizinhança.

### Que precauções devo ter?

▶ A estratégia mais importante para prevenir a infeção é evitar estar em contacto com outras pessoas que estejam infetadas com COVID-19.

### O que fazer se começar a ter sintomas?

▶ Quem tiver sintomas deve seguir as recomendações do CDC ou do Sistema Nacional de Saúde (SNS). Porque estas recomendações vão sofrendo alterações, consulte a ligação para a página do CDC *Symptoms*: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms.html>, ou para a página do SNS <https://covid19.min-saude.pt/>.

### Estou de quarentena e infetado. Devo limitar a minha atividade física?

▶ As pessoas que estão afetadas, mas sem sintomas, poderão continuar a realizar atividade física de intensidade ligeira a moderada. *Devem manter a quarentena para prevenir a transmissão para outras pessoas.* Evitar intensidade vigorosa durante 2 semanas, após um teste positivo. Se desenvolverem febre, tosse ou falta de ar, devem parar a atividade física e contactar um profissional de saúde.