



# DICAS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS (COVID-19)



# **DICAS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS (COVID-19)**

## **Equipe Organizadora:**

### **Autor**

Laécio de Lima Araujo – CREF 15 G/PI 1769 – Mestrando PPGSC

### **Docente**

José Wicto Pereira Borges – Docente DENF/PPGSC/PPFEN-UFPI

### **Ilustração**

Államy Danilo de Moura e Silva – Doutorando PPGENF

### **Realização**

Universidade Federal do Piauí  
Programa de Pós Graduação em Saúde e Comunidade  
Grupo de Trabalho Apoio à Comunidade Interna

Teresina(PI), abril de 2020

# Exercício físico e o Coronavírus

- ❖ O exercício físico realizado regularmente fortalece o sistema imunológico, melhorando o organismo para o combate aos agentes infecciosos, como o coronavírus.
- ❖ O exercício físico previne e trata sintomas de ansiedade, depressão e demência, melhorando o astral e o humor.
- ❖ Além disso, protege contra as doenças crônicas não transmissíveis como o diabetes, a hipertensão arterial e a obesidade que são doenças com risco de complicações e morte por COVID-19.
- ❖ Os idosos, que são do grupo de risco, devem ser incentivados a praticar atividade física em casa, com as devidas adaptações e orientações dos órgãos oficiais de saúde.

(SBMEE, 2020)

## Atenção!

Caso apareçam os sinais e sintomas de infecções respiratórias como falta de ar, tosse ou febre, suspenda os exercícios imediatamente (SBMEE, 2020)

# Exercícios físicos em casa

Alguns exercícios podem ser realizados em casa:

- ❖ Danças e ginástica - no *youtube* tem muitas coreografias que podem ser vistas e seguidas por você.
- ❖ Ginástica Localizada – você pode utilizar o próprio peso corporal ou materiais adaptados como halteres, elásticos, garrafas pets com areia ou água, sacos de arroz, como peso para os exercícios.
- ❖ Circuitos funcionais – você pode utilizar o espaço da garagem ou quintal para montar o seu.
- ❖ Exercício aeróbicos – se você possui bicicleta ergométrica ou esteira.
- ❖ Exercício com o peso corporal - abdominais, polichinelos, apoio, flexão na barra, prancha e agachamentos.

## Dica:

- ✓ Avalie se as orientações de blogueiros(as), influenciadores digitais ou aquelas que você recebe pela internet são confiáveis, antes de segui-las.
- ✓ É importante verificar se eles são profissionais credenciados junto ao Conselho Federal de Educação Física (CONFEF)

# Exercícios físicos em casa

Para pessoas com **diabetes**:

- ❖ os melhores exercícios são os chamados aeróbicos como ginástica, dança, bicicleta ergométrica, ginástica com peso adaptado, como garrafas pets com areia ou água;
- ❖ Lembre-se **de monitorar os níveis de glicose** (açúcar no sangue) e ficar atento à sinais de hipoglicemia (quando a glicose está abaixo de 70) como tontura, sonolência, fraqueza, etc. Caso isso ocorra, coma um pouco de doce, como uma colher de chá de mel.

Para pessoas com **Sobrepeso** ou **obesidade**:

- ❖ os melhores exercícios são os aeróbicos e resistidos. Sempre respeitando suas limitações e condicionamento físico.

(SBMEE 2020ab)

## Dica

- ✓ É importante que você continue tomando os seus medicamentos para a Diabetes, hipertensão ou outra doença que o seu enfermeiro e médico lhe passaram para que sua glicemia e sua pressão se mantenham controladas.



# Exercícios físicos em casa

Como praticar?

- ❖ de 3 a 5 vezes por semana.
- ❖ de 30 a 60 minutos por sessão.
- ❖ Intensidade leve a moderada.
  - ✓ Respeitar sempre os seus níveis de condicionamento físico. Não ultrapasse os seus limites corporais.
  - ✓ Há evidências que exercício muito intensos podem baixar, por pouco tempo, a imunidade, portanto evitá-los;

## Dica

- ✓ Para exercícios que requerem maior atenção como ginásticas e circuitos funcionais, busque supervisão de um profissional com assessoria on-line.

- ❖ Hidratar-se frequentemente.
- ❖ Devido a transpiração durante os exercícios pode haver contaminação dos acessórios (monitores cardíacos, colchonetes, halteres, fones de ouvidos), portanto, higienizá-los com álcool em gel ou isopropílico.



# Dicas para crianças ou adolescentes

Você pode exercitar-se com brincadeiras!

- ❖ Danças infantis;
- ❖ Pular corda e elástico para interagir adultos com crianças;
- ❖ Caso tenha espaço mais espaço e pessoas para brincar juntos em casa:
  - ❖ Brincadeiras tradicionais como passa o anel, esconde esconde, cantigas de roda, amarelinha, pega-pega – caso tenha espaço em casa;
  - ❖ Jogos motores como queimada, pega-bandeira, futebol de travinha, mini-vôlei, mini-basquetebol, tiro ao alvo -
- ❖ Jogos de tabuleiro como dama, xadrez, dominó, etc;
- ❖ Jogos de cartas (uno, baralho).

## Atenção!

- ✓ As brincadeiras que envolvem a participação de outras pessoas só podem ser realizadas por aqueles que estão convivendo durante o isolamento social. Pessoas de fora da casa não podem participar.



# REFERÊNCIAS

SBMEE a. **Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19)**. 2020.

Disponível

em: <[http://www.medicinadoesporte.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/sbmee\\_covid19\\_final.pdf](http://www.medicinadoesporte.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/sbmee_covid19_final.pdf)>

SBMEE (org.) b. **Em tempos de coronavírus e isolamento social, como fica o exercício físico?**. 2020.

Disponível

em:

<<https://www.diabetes.org.br/publico/images/4-SOCIEDADES-MEDICAS-CONTRA-O-CORONAVIRUS.pdf>>