

Orientações sobre Exercício Físico em período de isolamento social



UERN

INTRODUÇÃO

Neste documento você irá encontrar algumas recomendações e cuidados para se manter ativo e com saúde nesse momento em que vivemos em isolamento social devido à pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Além disso, ele poderá te guiar em outros momentos de isolamento social que possam existir no futuro.

Por agora, o nosso objetivo com o desenvolvimento desse material é de conscientizar profissionais de saúde, em especial os Profissionais de Educação Física e população em geral, sobre as melhores estratégias de medidas de prevenção em relação à disseminação do CORONAVÍRUS nas academias e nos espaços públicos que as pessoas utilizam para se manterem ativas e melhorar seu sistema imune.

Aproveitem esse conteúdo com responsabilidade e boa leitura.



ORIENTAÇÕES GERAIS

Para manter a imunidade alta e o organismo protegido sempre, é necessário cuidar da saúde em diferentes frentes. Com uma alimentação balanceada, controle do estresse, sono de qualidade, bons hábitos de higiene e exercício físico, é possível manter seu sistema imune em dia.

A hidratação contribui para fluidez do sangue, no transporte de oxigênio e nutrientes para uma boa atividade celular, como também na resposta imunológica adequada. É sugerido o consumo de 2 a 3 litros de água / dia.



Construa uma rotina diária em que esteja programado cada momento, com treinos, leituras, estudos, cuidando de si e da família. Assim, será mais fácil se adequar ao novo momento de isolamento social.



ORIENTAÇÕES GERAIS



A não ser que esteja trabalhando, evite ficar mais de 1h sentado. Se estiver assistindo ao noticiário, levante-se durante os comerciais e dê uma volta na casa.

Proteja-se e proteja o próximo, mantenha-se em casa. Siga as recomendações dos órgãos de saúde. Você ajudará a manter o seu lar saudável.



Realize exercícios todo dia. Exercitar-se por 2, 5, 10 ou 20 minutos sempre que puder. Cada minuto somado conta! Além de ajudar a passar o tempo, te tornará mais ativo.

PERGUNTE AO ESPECIALISTA



Exercício e postura: quais os cuidados?

A execução correta é de fundamental importância para manutenção da saúde. Devemos realizar exercícios dos quais temos conhecimento prévio ou que seja realizado o mais natural possível.

Qual a melhor intensidade do exercício?

A intensidade ideal é a moderada. Nem tão leve que você não tenha dificuldade em fazer, nem tão vigorosa que te deixe exausto.



Posso utilizar esses exercícios para emagrecer?

Não, o objetivo do exercício, neste momento, é manter as respostas imunológicas e diminuir os riscos de depressão. Mantenha uma dieta balanceada, isso irá evitar ganho de peso.

PERGUNTE AO ESPECIALISTA



Por que eu devo me exercitar?
Para manter seu condicionamento físico geral em boas condições fisiológicas para a saúde e qualidade de vida. Manter-se ativo ajudará a preencher o seu dia.

Com academias e clubes fechados, o exercício pode ser realizado ao ar livre ou no meu condomínio?

Nos estados onde o afastamento social for determinado por decreto, a recomendação em nota da SBMEE sugere a prática de exercícios no interior de sua casa.



SBMEE- Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Exercício



A prática de exercício físico impede a contaminação pelo vírus?

Não. Exercícios regulares melhoram o sistema imune e reduzem o risco de infecção, principalmente pelas vias aéreas.

PERGUNTE AO ESPECIALISTA



Que exercícios eu posso fazer?
Pode realizar exercícios de força muscular, aeróbicos, de flexibilidade e de equilíbrio. É importante envolver todo o corpo e grandes grupos musculares.

Por quanto tempo devo fazer exercícios físicos?

Preferencialmente todos os dias, podendo ser dividido em 2 ou 3 sessões diárias com duração de 10 a 20 minutos. O ideal é que alcance no mínimo 150 minutos por semana.



Recursos disponíveis na *internet* como referência para prática de exercícios físicos são confiáveis?

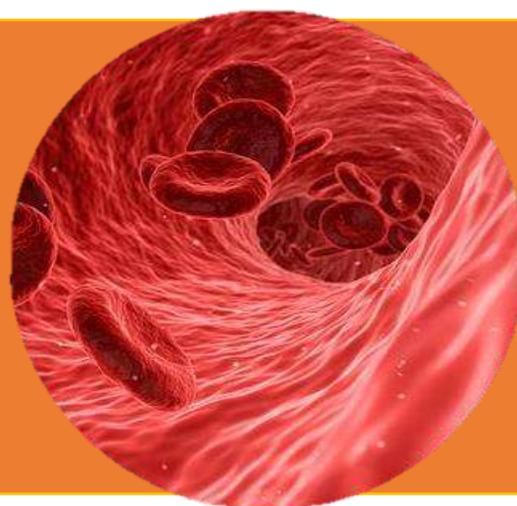
Cuidado, alguns exercícios exigem um conhecimento prévio de sua execução, busque materiais de profissionais habilitados e capacitados.

QUAIS OS BENEFÍCIOS?



O exercício, em intensidade moderada, melhora o estado físico, qualidade do sono, controle do estresse e da ansiedade. Lembre-se, o exercício moderado libera substâncias importantes na manutenção da imunidade e de nosso bem estar psicológico.

Outros benefícios são: controle da glicose, dos triglicerídeos, LDL, e aumento da produção do colesterol bom, o HDL. Além disso, redução dos níveis de pressão arterial.



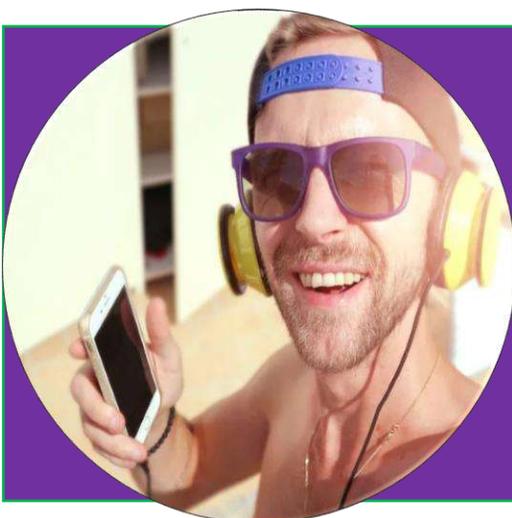
Exercício ajuda a controlar o peso, diminui o risco de doenças no coração, pressão alta, osteoporose, diabetes e obesidade, aumenta a resistência muscular, tendões e ligamentos ficam mais flexíveis, traz bem-estar mental e ajuda a tratar a depressão.

AÍ VÃO ALGUMAS DICAS!



As crianças também devem ser estimuladas a praticar exercícios físicos regularmente, através de brincadeiras, jogos e, por que não, participar da sua rotina de treinos. Pode parecer muito tentador deixá-los com celular, TV e internet.

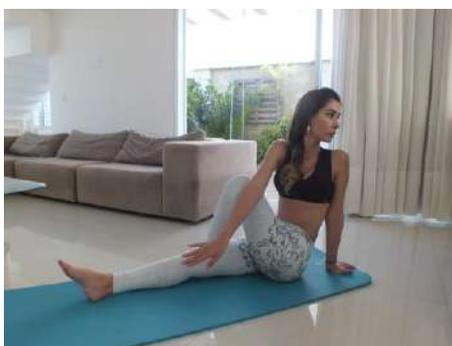
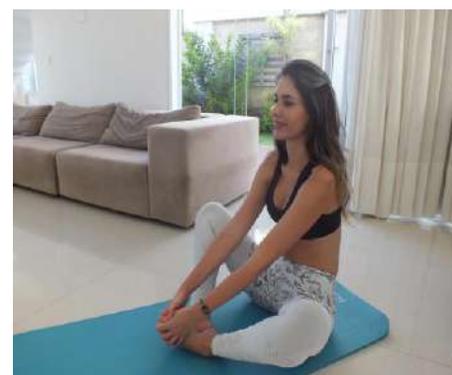
Cuidado, o objetivo dos exercícios é melhorar o seu sistema imunológico e não causar uma imunossupressão (redução da sua imunidade), expondo você a infecções oportunistas. Evite exercícios de alta intensidade.



Antes de iniciar a sua rotina de exercícios em casa, deixe o espaço o mais livre possível e ouça uma música que te motive. Isso fará você ter melhores rendimentos.

ALONGAMENTOS

“De manhã é que se começa o dia!” Ao acordar, você pode começar com alguns alongamentos na própria cama, se espreguice, tente imitar os movimentos de um gato, utilize os lençóis para facilitar alguns movimentos. Seguem algumas dicas abaixo.



EXERCÍCIOS DE FORÇA

Materiais que podem ajudar na prática de exercícios físicos em casa: Balde, garrafas, sacos de alimentos, cabo de vassoura, cadeira, bancos, cinto, colchonetes, lençóis, entre outros.



Selo exercício indicados para idosos.



**Exercícios de fácil execução
e ou
Mobilidade articular baixa
e ou
Intensidade baixa**

**Nível I
Muito Fácil**

**Exercícios de fácil execução
e ou
Mobilidade articular regular
e ou
Intensidade moderada**

**Nível II
Fácil**

**Exercícios de moderada execução
e ou
Mobilidade articular alta
e ou
Alta intensidade**

**Nível III
Moderado**

SENTAR E LEVANTAR DA CADEIRA



Nível I
Muito Fácil



Posição Inicial



Posição Final

AGACHAMENTO COM APOIO

Nível II
Fácil



Posição Inicial



Posição Final

AGACHAMENTO LIVRE

Nível III
Moderado



Posição Inicial



Posição Final

AVANÇO



Posição Inicial



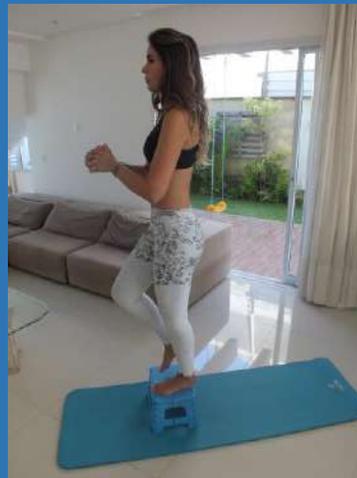
Posição Final

Nível III
Moderado

STEP – SUBIR E DESCER DO BANCO



Posição Inicial



Posição Final

Nível II
Fácil

STIFF



Posição Inicial



Posição Final

Nível III
Moderado

EXTENSÃO DE JOELHO



Muito Fácil

Nível I



Posição Inicial



Posição Final

EXTENSÃO DE QUADRIL



Muito Fácil

Nível I



Posição Inicial



Posição Final

AGACHAMENTO SUMO



Posição Inicial



Posição Final

Moderado

Nível III

ABDUÇÃO DE QUADRIL



Posição Inicial



Posição Final

Nível I
Muito Fácil

EXTENSÃO DE QUADRIL



Posição Inicial



Posição Final

Nível I
Muito Fácil

CALF PRESS - PANTURRILHA



Posição Inicial



Posição Final



Nível I
Muito Fácil

SUPINO RETO



Nível I
Muito Fácil



Posição Inicial



Posição Final

FLEXÃO DE BRAÇO NO BANCO



Posição Inicial



Posição Final

Nível II
Fácil

FLEXÃO DE BRAÇO



Posição Inicial



Posição Final

Nível III
Moderado

REMADA UNILATERAL



Posição Inicial



Posição Final

Nível I
Muito Fácil

CRUCIFIXO INVERTIDO



Posição Inicial



Posição Final

Nível II
Fácil

REMADA ALTA



Posição Inicial



Posição Final

Nível III
Moderado

DESENVOLVIMENTO



Posição Inicial



Posição Final

Nível I
Muito Fácil

ELEVAÇÃO LATERAL



Posição Inicial



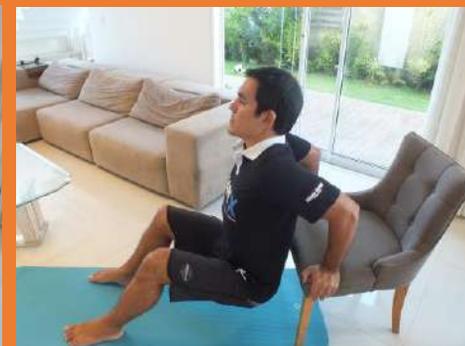
Posição Final

Nível I
Muito Fácil

TRÍCEPS NO BANCO



Posição Inicial



Posição Final

Nível III
Moderado

TRÍCEPS FRANCÊS

Nível I
Muito Fácil



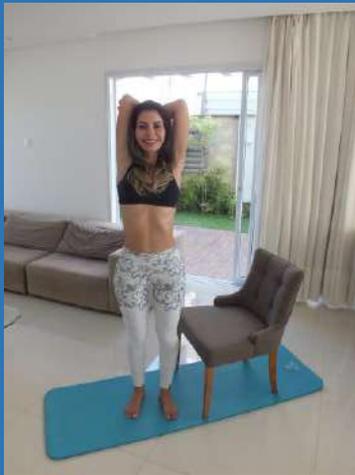
Posição Inicial



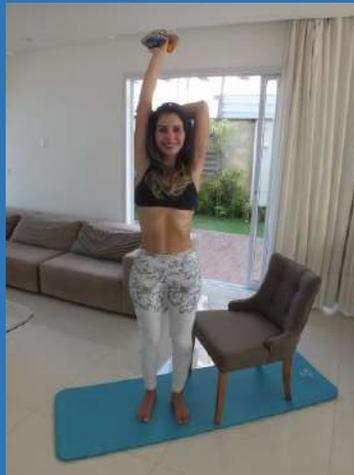
Posição Final

TRÍCEPS FRANCÊS UNILATERAL

Nível II
Fácil



Posição Inicial



Posição Final

TRÍCEPS COICE

Nível III
Moderado



Posição Inicial



Posição Final

FLEXÃO DE COTOVELO (ROSCA DIRETA)



Muito Fácil

Nível I



Posição Inicial



Posição Final

OU



Alternado

ROTAÇÃO LATERAL DO OMBRO



Posição Inicial



Posição Final

Nível II
Fácil

ROTAÇÃO MEDIAL DO OMBRO



Posição Inicial



Posição Final

Nível II
Fácil

ABDOMINAL 90°



OU

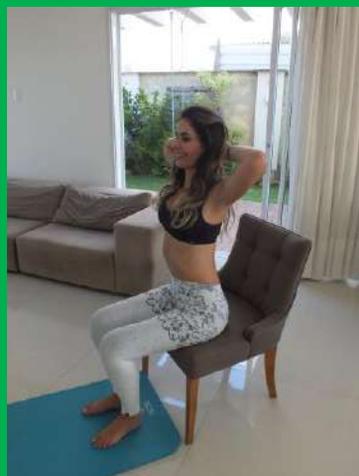


Posição Inicial

Posição Inicial

Nível I
Muito Fácil

ABDOMINAL OBLIQUO COM ELEVAÇÃO DE JOELHO



Posição Inicial



Posição Final

Nível I
Muito Fácil

FLEXÃO DE QUADRIL COM ROTAÇÃO DE TRONCO



Posição Inicial



Posição Final

Nível I
Fácil

AERÓBIO

Exercícios aeróbicos são caracterizados por serem de maior duração, contínuos, de movimentos cíclicos, de intensidade moderada e que exigem uma grande quantidade de músculos de forma rítmica. São exercícios que aumentam sua frequência cardíaca.



DANÇAR



Nível I
Muito Fácil

SALTAR E AGACHAR



Nível III
Moderado

BURPEES



Nível III
Moderado

POLICHINELOS



Nível II
Fácil

PULAR CORDA



Nível III
Moderado

COOPER PARADO



Nível II
Fácil

MOUNTAIN CLIMBERS (ESCALADA)



Nível III
Moderado

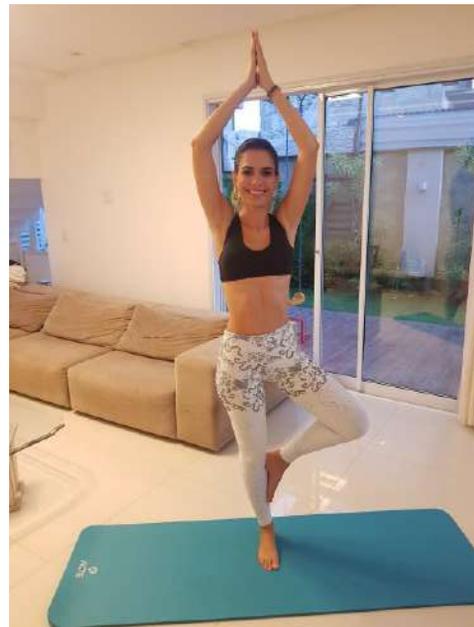
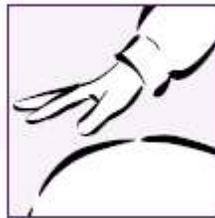
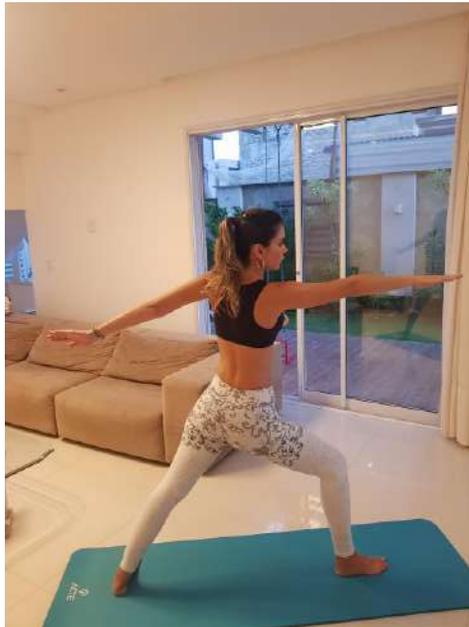
EXERCÍCIOS DE ESCADA



Nível III
Moderado

EQUILÍBRIO

A melhora no equilíbrio aumenta a estabilidade postural, diminuindo os riscos de quedas, fraturas e imobilizações. Para realizar esses exercícios, podemos fazer uso de apoios como parede, mesa e cadeira para maior segurança.



REFERÊNCIAS

- ACSM. **Staying active during the Coronavirus pandemic**. New York: American College of Sports Medicine. 2020. Acesso em 23/03/2020. Disponível em: https://www.exercisemedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf.
- ANDERSON, R. M. et al. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? **The Lancet**, v. 395, n. 10228, p. 931-934, 2020.
- BARBOSA, Paulo Henrique et al. Via de sinalização do Fator de Necrose Tumoral alfa (TNF- α), síntese e liberação no exercício físico. **Archives of Health Investigation**, v. 7, n. 3, 2018.
- CERQUEIRA, Érica et al. Inflammatory Effects of High and Moderate Intensity Exercise: A Systematic Review. **Frontiers in Physiology**, v. 10, 2019.
- CHEN, Peijie et al. Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. **Journal of Sport and Health Science**, v. 9, n. 2, p. 103, 2020.
- FRASER, C. et al. Factors that make an infectious disease outbreak controllable. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 101, n. 16, p. 6146-6151, 2004.
- GARBER, C. E. et al. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011.
- IGNÁCIO, Zuleide M. et al. Physical exercise and neuroinflammation in major depressive disorder. **Molecular Neurobiology**, v. 56, n. 12, p. 8323-8335, 2019.
- KOHL, H. W. et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The lancet*, v. 380, n. 9838, p. 294-305, 2012.
- LI, L. et al. Heterogeneity in estimates of the impact of influenza on population mortality: a systematic review. **American journal of epidemiology**, v. 187, n. 2, p. 378-388, 2018.
- NIEMAN, D. C. Exercise, upper respiratory tract infection, and the immune system. **Medicine and Science in Sports And Exercise**, v. 26, n. 2, p. 128-139, 1994.
- NAYOR, M.; VASAN, R. S. Preventing heart failure: the role of physical activity. **Current Opinion in Cardiology**, v. 30, n. 5, p. 543, 2015.
- NEVES, Pedro Rogério da Silva et al. Efeitos de diferentes intensidades de exercício sobre a concentração sérica de interleucinas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 28, n. 4, p. 545-552, 2014.
- NIEMAN, D. C. Exercise, upper respiratory tract infection, and the immune system. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 26, n. 2, p. 128-139, 1994.
- PAOLUCCI, Emily M. et al. Exercise reduces depression and inflammation but intensity matters. **Biological Psychology**, v. 133, p. 79-84, 2018.
- PEDERSEN, B. K.; ULLUM, H. NK cell response to physical activity: possible mechanisms of action. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 26, n. 2, p. 140-146, 1994.
- PIGGIN, J.; BAIRNER, A. The global physical inactivity pandemic: an analysis of knowledge production. **Sport, Education and Society**, v. 21, n. 2, p. 131-147, 2016.
- SHAW, David M. et al. T-cells and their cytokine production: the anti-inflammatory and immunosuppressive effects of strenuous exercise. **Cytokine**, v. 104, p. 136-142, 2018.
- SBMEE. **Nota da SBMEE sobre exercício físico em locais com quarentena obrigatória decretada por órgãos governamentais**. São Paulo: Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e do Exercício. 2020. Acesso em 23/03/2020. Disponível em: http://www.medicinadosporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota_sbmee_2203.pdf.
- ZHU, Weimo. Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. **Journal of Sport and Health Science**, v. 9, n. 2, p. 105, 2020.



Edson Pinto (CREF 000074 - G/RN) é Graduado em Educação Física, Especialista em Nutrição para o Fitness e Alto Rendimento pela UniFoa, Mestre em Ciências da Saúde pela UERN.

Fundador e Coordenador do NAPEX – Núcleo de Avaliação e Prescrição de Exercício, Natal – RN., sócio fundador do COACH4 - Saúde, Fitness e Performance, Natal – RN.

Professor da UERN, palestrante, escritor, professor de pós graduação na área de Educação Física, Fisioterapia e Nutrição.



Nailton Albuquerque (CREF 006600-G/PB) é Graduado em Educação Física, Especialista em Reabilitação Cardíaca e Atividade Física para Populações Especiais pela UnP, Mestre em Saúde e Sociedade pela UERN e Doutor em Biotecnologia pela UFRN.

Coordenador do NAPEX (Núcleo de Avaliação e Prescrição de Exercício), Campina Grande – PB., sócio da empresa CONGENITUS e representante da SALUS Dermatoglfia.

Palestrante, escritor, professor de graduação e pós graduação na área de Educação Física, Fisioterapia, Nutrição e Medicina.



Thiago Renee (CREF 001702-G/RN) é Graduado em Educação Física, Especialista em Reabilitação Cardíaca e Atividade Física para Populações Especiais pela UnP, Especialista em Biomecânica da Atividade Física pela UGF, Mestre em Saúde e Sociedade pela UERN e Doutor em Biotecnologia pela UFRN.

Coordenador do NAPEX – Núcleo de Avaliação e Prescrição de Exercício, Natal – RN, sócio fundador do COACH4 - Saúde, Fitness e Performance, Natal – RN.

Palestrante, escritor, professor de graduação e pós graduação na área de Educação Física, Fisioterapia e Nutrição.