



A importância de nos mantermos ativos em tempo de pandemia

Catarina Paiva Filipe – Mestranda em Saúde Pública, ENSP-NOVA (2020-2022)

Paulo Sousa – Professor ENSP-NOVA | Coordenador do Mestrado em Saúde Pública

A interrupção da normalidade forçada pela necessidade de confinamento devido à pandemia pela Covid-19 obrigou a que se alterassem rotinas diárias da população. Ao implementar medidas de distanciamento físico e de proibição de circulação livre pelos espaços públicos, o Governo pretende conter a evolução da doença em Portugal, impedindo o colapso do Serviço Nacional de Saúde e garantindo o acesso a cuidados de qualidade por parte de todos os cidadãos. O contexto de emergência sanitária que vivemos assim o exige, pelo que é necessário atenuar as consequências negativas que daí advêm.

Numa altura em que trabalhamos, estudamos e passamos grande parte do tempo no mesmo espaço, o grande desafio é criar rotinas que garantam o nosso bem-estar. Naturalmente, o contexto de incerteza que experienciamos gera elevados níveis de stress e ansiedade, que contribuem negativamente para a nossa saúde física e mental. Acresce ainda que esta alteração de rotinas potencia a adoção de comportamentos alimentares não saudáveis e estilos de vida sedentários, tornando imprescindível uma compensação da eventual diminuição da atividade física diária. Em tempo de confinamento, torna-se urgente reforçar a importância desta atividade para a promoção da saúde e prevenção de doenças crónicas, nomeadamente as cardiovasculares e as oncológicas. A prática regular de atividade física é, desta forma, essencial para nos mantermos saudáveis durante o período de confinamento, pelo que deve ser incluída no nosso dia-a-dia independentemente da idade e destreza/habilidade que tivermos.

A recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) é que todos os adultos saudáveis realizem, pelo menos, 30 minutos diários de atividade física moderada, e que todas as crianças e adolescentes o façam durante 60 minutos. Esta atividade pode ser diversa, desde que promova a aptidão cardiovascular e o reforço muscular (Consulte exemplos [aqui](#)). Existem, atualmente, inúmeros recursos à nossa disposição - desde aplicações (App), vídeos nas redes sociais e treinos personalizados online - pelo que é possível mantermo-nos ativos, bastando para isso que tenhamos motivação e alguma imaginação. Devemos incluir - mantendo o distanciamento recomendado - amigos e familiares nestas rotinas, uma vez que precisamos de nos sentir próximos daqueles que nos são queridos, apesar do distanciamento físico que devemos sempre respeitar. Para obter mais informações sobre as orientações da OMS, consulte [aqui](#).

Aquando do nosso treino, devemos seguir várias medidas importantes de segurança, tais como: lavar as mãos antes e depois de uma caminhada, corrida ou volta de bicicleta; cumprir com a distância de segurança no caso de irmos para o exterior; e iniciar com uma atividade pouco intensa caso não sejamos praticantes de exercício físico. É igualmente importante referir que não devemos praticar exercício se houver indicação médica ou condicionamento por limitações de saúde.



Para além do atrás exposto, devemos ainda evitar comportamentos sedentários ao longo do dia. Neste sentido, a Direção Geral da Saúde (DGS) recomenda que nos levantemos de 30 em 30 minutos, que andemos pela casa o máximo tempo possível enquanto estamos acordados, e que alternemos as posições de sentado e de pé durante o período de trabalho. Todas estas recomendações permitem aliviar a tensão muscular e melhorar a circulação sanguínea. Consulte [aqui](#) alguns exemplos de alongamentos que pode fazer durante o dia.

Por último, é importante salientar que estas recomendações não dispensam aconselhamento médico, caso tenha alguma doença crónica ou outro problema de saúde, e que a duração, frequência e intensidade do treino devem ser adequados à sua aptidão atual.

Para saber mais sobre iniciativas em curso de apoio à prática de atividade física, consulte o [diretório](#) lançado pela DGS.

Mesmo em “tempos de confinamento e distanciamento social” - Mexam-se, não fiquem parados, divirtam-se!

Bibliografia

1. Andreia Oliveira, Sofia Vilela, Sarah Warkentin, Joana Araújo, Elisabete Ramos, Carla Lopes. Da emergência de um novo vírus humano à disseminação global de uma nova doença — Doença por Coronavírus 2019 (COVID-19). 2020;2019(15):17–21.
2. Direção-Geral da Saúde. Covid-19 | Atividade física em isolamento [Internet]. 2020. Available from: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/03/16/covid-19-atividade-fisica-em-isolamento/>
3. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional Para a Promoção da Atividade Física. 2017;
4. Direção-Geral da Saúde. Atividade física - Isolamento social. 2020.
5. Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto. 10 Dicas práticas para um estilo de vida mais saudável em tempo de isolamento social. 2020;60.
6. World Health Organization [WHO]. Stay physically active during self-quarantine [Internet]. 2020. Available from: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>
7. World Health Organization [WHO]. Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2010;
8. World Health Organization [WHO]. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. World Heal Organ. 2020;(January):1–6.