

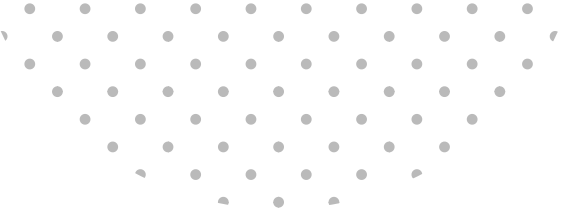


Pós-Graduação
BAHIANA
ESCOLA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA



GUIA DE EXERCÍCIOS PARA INDIVÍDUOS ADULTOS COM RISCO E PROVÁVEL SARCOPENIA NO PÓS- COVID-19

Salvador - BA
2024



FICHA TÉCNICA

CRÉDITOS

Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública

AUTORES

Robson Santos Santana

Paulo Rodrigo Santos Aristides

Juliana Guimarães Santos

Marcos Antônio Almeida Matos

Cristiane Maria Carvalho Costa Dias

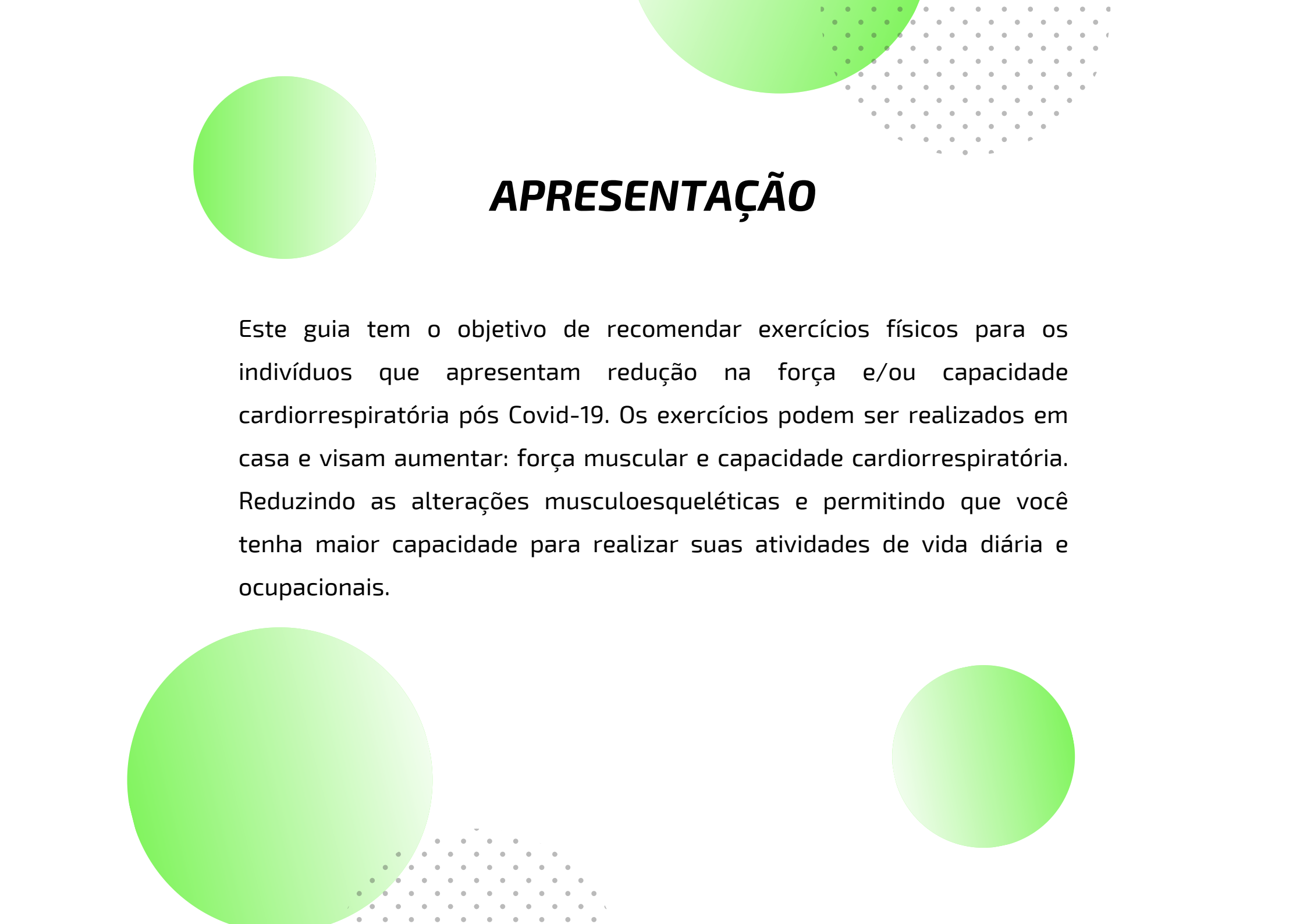
COLABORADORES

Maiara Figueiredo

Vitória Bitencourt

APOIO





APRESENTAÇÃO

Este guia tem o objetivo de recomendar exercícios físicos para os indivíduos que apresentam redução na força e/ou capacidade cardiorrespiratória pós Covid-19. Os exercícios podem ser realizados em casa e visam aumentar: força muscular e capacidade cardiorrespiratória. Reduzindo as alterações musculoesqueléticas e permitindo que você tenha maior capacidade para realizar suas atividades de vida diária e ocupacionais.

SUMÁRIO

1 - Definições	5
1.1 - Atividade Física	5
1.2 - Exercício Físico	5
1.3 - Comportamento Sedentário	5
2 - Capacidade Física	6
2.1 - Aptidão cardiorrespiratória	6
2.2 - Força	6
3 - Benefícios da atividade física	7
4 - Orientações gerais	8
5 - Recomendações de exercícios de força	9
5.1 - Recomendações de exercícios de força 1º mês	9
5.2 - Recomendações de exercícios de força 2º mês ..	10
5.3 - Recomendações de exercícios aeróbicos	11
6 - Referências	12



DEFINIÇÕES

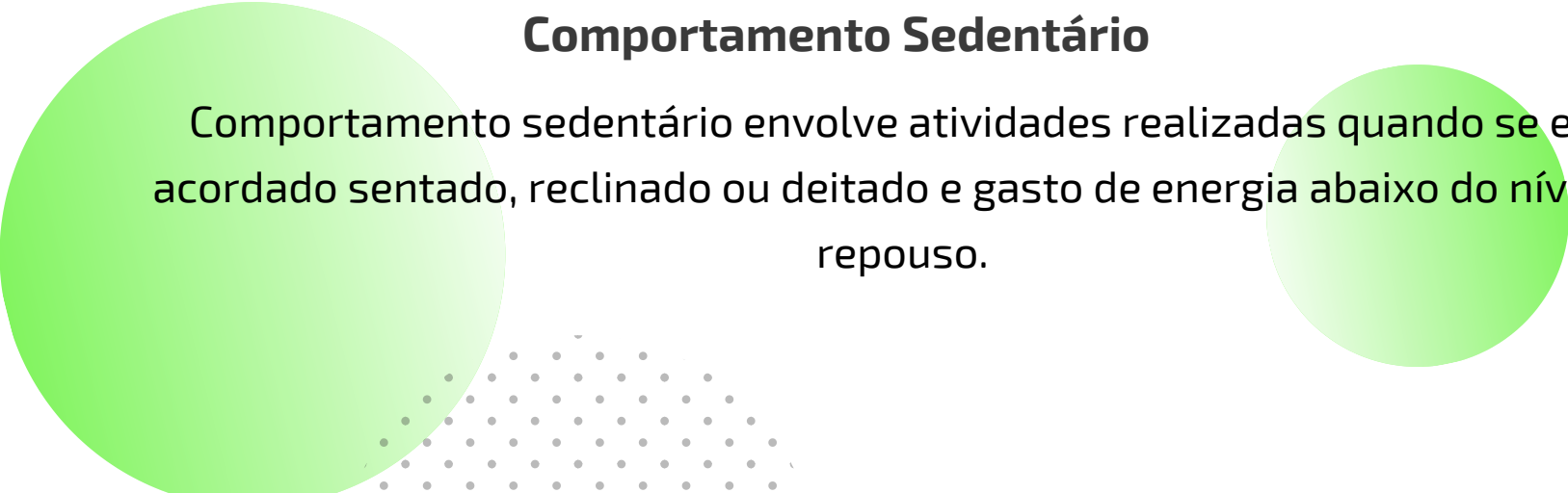
Atividade física

São atividades que envolvem movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente. Pode ser realizado no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

Exercício físico

Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico. Ou seja, o **exercício físico é um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado.**

Comportamento Sedentário



Comportamento sedentário envolve atividades realizadas quando se está acordado sentado, reclinado ou deitado e gasto de energia abaixo do nível de repouso.



CAPACIDADES FÍSICAS

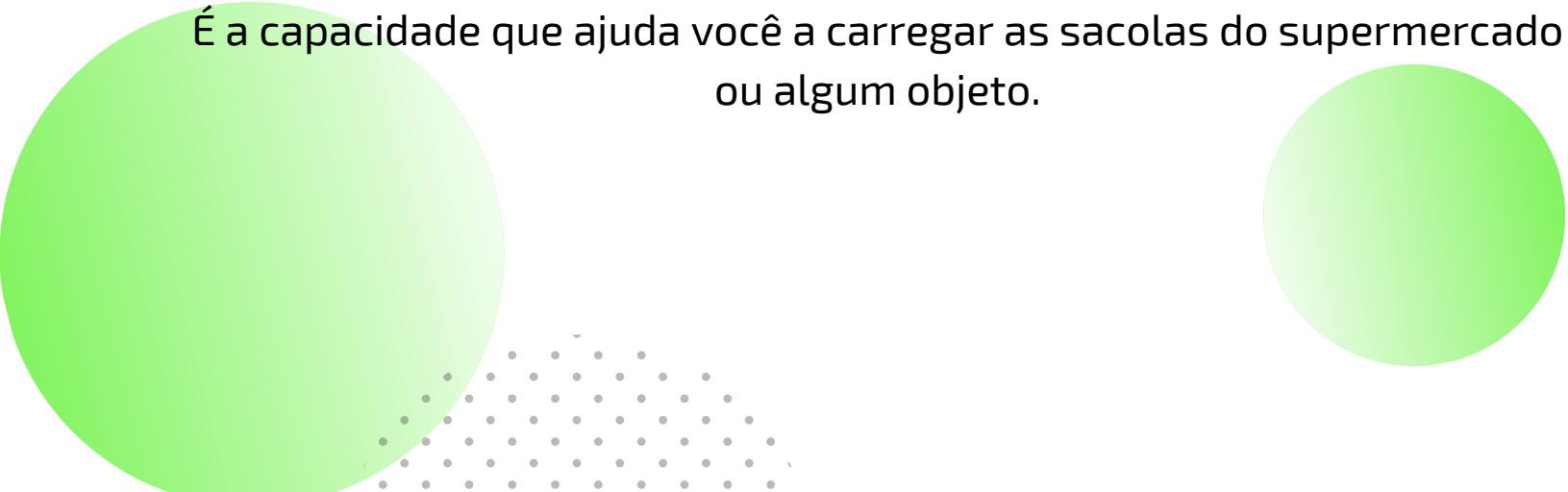
As capacidades físicas ajudam você a controlar o seu peso, manter os seus músculos fortes, seu coração saudável, melhorar suas atividades do dia a dia e prevenir doenças.

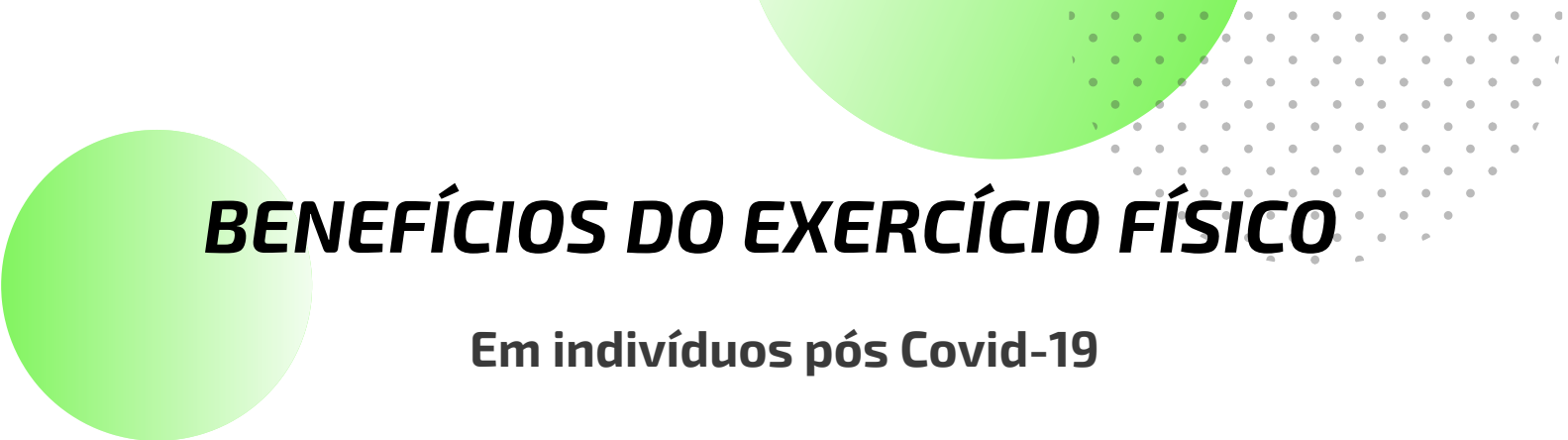
• APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA

É a capacidade que ajuda você a se deslocar ou fazer as atividades do seu dia a dia sem ficar cansado.

• FORÇA

É a capacidade que ajuda você a carregar as sacolas do supermercado ou algum objeto.





BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Em indivíduos pós Covid-19

- Melhora a captação e utilização do oxigênio, fonte de energia para realização de atividades diárias;
- Aumenta a força e sua capacidade para realizar atividades da vida diária e laboral;
- Diminui os sintomas de ansiedade e depressão;
- Melhora a qualidade do sono.



ORIENTAÇÕES GERAIS

1. Não realizar os exercícios em jejum;
2. Procure sempre utilizar roupas leves e confortáveis;
3. Procure sempre ambientes que lhe permitam realizar as atividades com segurança;
4. A atividade deve ser interrompida imediatamente na existência de dor no peito, tontura ou qualquer desconforto.

RECOMENDAÇÕES DE EXERCÍCIOS DE FORÇA

Primeiro mês

Agachamento	Panturrilha	Flexão de braço	Abdominal
			
			

Frequência 2 a 3x por semana

Séries 1 a 2 (1ª e 2ª semanas)

Séries 2 a 3 (3ª e 4ª semanas)

Repetições 8 a 10 (repetições máximas)

Intervalo entre séries e exercícios 1 a 2 min

RECOMENDAÇÕES DE EXERCÍCIOS DE FORÇA

Segundo mês

Agachamento	Panturrilha	Flexão de braço	Abdominal
			
			

Frequência 2 a 3x por semana

Séries 2 a 3 (1ª e 2ª semanas)

3 (3ª e 4ª semanas)

Repetições 12 a 15 (repetições máximas)

Intervalo entre séries e exercícios 1 a 2 min

RECOMENDAÇÕES DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS

Frequência 2 a 3x por semana

Exercício	Séries / Duração	Intervalo entre séries	Observações
Caminhada (Moderada)	1 x 15 a 25 min	-----	Realizar na 1ª e 2ª semana
Caminhada (Moderada)	3 x 10 min	2 min (caminhando leve)	Realizar na 3ª e 4ª semana
Caminhada (Moderada)	3 x 15 min	2 min (parado)	Realizar na 5ª e 6ª semana
Caminhada (Moderada) + Trote (Moderado)	2 x 10 min (caminhada) + 5 min (trote)	-----	Realizar na 7ª e 8ª semana

ESCALA DE BORG ADAPTADA PERCEPÇÃO DE ESFORÇO		
0	REPOUSO	
1	DEMASIADO LEVE	
2	MUITO LEVE	
3	MUITO LEVE-LEVE	
4	LEVE	
5	LEVE-MODERADO	
6	MODERADO	
7	MODERADO-INTENSO	
8	INTENSO	
9	MUITO INTENSO	
10	EXAUSTIVO	

Leve: exige mínimo esforço físico e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é de 1 a 4.

Moderada: exige mais esforço físico, faz você respirar mais rápido que o normal e aumenta moderadamente os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 5 e 6.



REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il

Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance] ISBN 978-65-00-15021-6 (versão digital) ISBN 978-65-00-15064-3 (versão impressa)

Pan American Health Organization: Rehabilitation considerations during the COVID-19 outbreak. 28 de abril de 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/en/documents/rehabilitation-considerations-during-covid-19-outbreak>

Sheehy LM. Considerations for postacute rehabilitation for survivors of COVID-19. JMIR Public Health Surveill 2020 8;6(2):e19462. <https://doi.org/10.2196/19462>