#BeActiveAtWork

PAUSA #BEACTIVE

EM QUALQUER **LUGAR**, EM QUALQUER **MOMENTO**,
SEMPRE EM **SEGURANÇA**!

RECOMENDAÇÕES PARA SER ACTIVO NO TRABALHO

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

INSTITUTO PORTUGUÊS DO **DESPORTO** E **JUVENTUDE**, I. P.

DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL

#BeActiveAtWork

PAUSA #BEACTIVE

EM QUALQUER **LUGAR**, EM QUALQUER **MOMENTO**,
SEMPRE EM **SEGURANÇA**!

No âmbito da campanha #BEACTIVE, coordenada em Portugal pelo IPDJ, gostaríamos de a/o convidar a participar na iniciativa Pausa #BeActiveAtWork, que tem como principal objetivo promover a atividade física e reduzir o tempo passado em comportamento sedentário, tanto no local de trabalho, como em contexto de teletrabalho.

Esta iniciativa consiste na partilha diária de vídeos, com a duração de cerca de 5 minutos, onde se apresentam sugestões de exercícios. A cada dia serão apresentados vídeos diferentes cujo foco se divide em três eixos principais:

- **Exercícios de mobilidade**
  exercícios que envolvem movimentos específicos de coordenação, agilidade e força que simulam atividades do dia-a-dia, favorecendo a melhoria da funcionalidade e da mobilidade;

- **Exercícios de força**
  exercícios que envolvem o peso do corpo, focados na melhoria da força e a da resistência dos diferentes segmentos corporais;

- **Exercícios de alongamento**
  exercícios que têm como objetivo promover o alongamento dos diferentes grupos musculares, melhorando a amplitude dos movimentos.

RECOMENDAÇÕES | DO PONTO DE VISTA PRÁTICO, SUGERIMOS QUE:

- Realize os exercícios propostos de forma a que não desenvolva dor durante a execução dos mesmos;

- Realize os exercícios com uma intensidade leve a moderada, permitindo ativar as diferentes zonas corporais, diminuindo ainda o tempo passado em comportamento sedentário.

#BeActiveAtWork

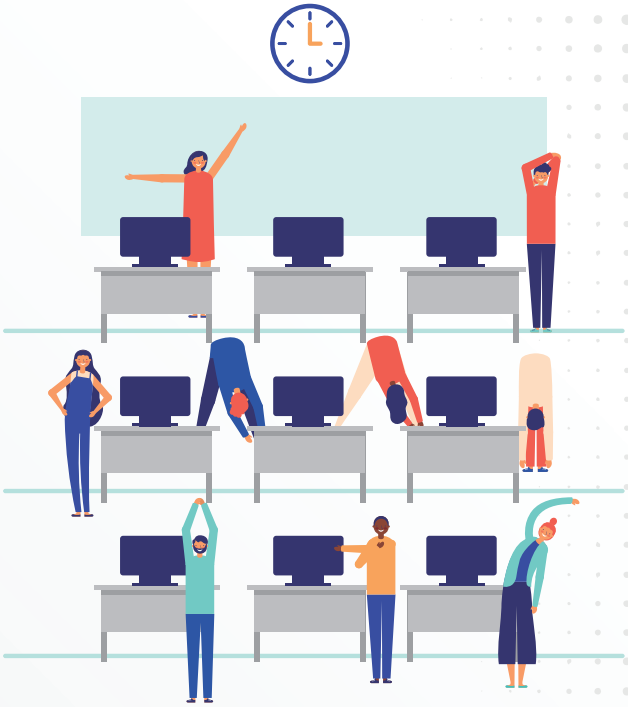
PAUSA #BEACTIVE

EM QUALQUER **LUGAR**, EM QUALQUER **MOMENTO**,
SEMPRE EM **SEGURANÇA**!

ANTES DE INICIAR A PAUSA #BEACTIVEATWORK

Antes de iniciar a sua pausa ativa, importa certificar-se que existem as condições necessárias para a realização dos exercícios em segurança:

- existência de espaço disponível (e.g. esticar os braços sem tocar em nenhum objeto; dar passos nas diferentes direções);
- existência de espaço na mesa de trabalho, para poder apoiar-se na mesma, se necessário (se a mesa não for segura, poderá utilizar uma parede);
- utilizar calçado confortável e que não escorregue no chão (pode optar por realizar os exercícios descalço se o seu calçado não for o mais apropriado);
- realizar os exercícios até à amplitude que for possível, sem causar grande desconforto ou dor.



DURANTE A PAUSA #BEACTIVEATWORK

Todos os vídeos têm uma duração de aproximadamente **5 minutos** e cada exercício apresentado dura, em média, cerca de **30 segundos**.

O objetivo é que seja realizado o maior número de repetições (mantendo um nível de intensidade leve a moderado) durante os **30 segundos** correspondentes a cada exercício. Sempre que necessário, poderá interromper o exercício até que se sinta apta/o para continuar.

Poderá ser aumentada ou reduzida a intensidade dos exercícios através da cadencia de execução utilizada; o aumento do número de repetições realizadas implica, normalmente, uma maior intensidade. Importa realizar os mesmos de forma correta e conforme apresentado nos vídeos!

#BeActiveAtWork

PAUSA #BEACTIVE

EM QUALQUER **LUGAR**, EM QUALQUER **MOMENTO**,
SEMPRE EM **SEGURANÇA**!

SE OS EXERCÍCIOS APRESENTADOS FOREM DEMASIADO DIFÍCEIS, PODERÁ OPTAR POR:

- utilizar uma mesa, cadeira ou parede como apoio para as mãos, evitando desequilíbrios;
- variar a amplitude dos movimentos.

SE PELO CONTRÁRIO, PRETENDER-SE AUMENTAR A DIFICULDADE DOS EXERCÍCIOS PODERÁ OPTAR POR:

- diminuir os apoios em contacto com as superfícies;
- variar a amplitude dos movimentos;
- aumentar o número de repetições realizadas.

Nota: outras opções de exercícios poderão ser encontradas nos vídeos.

RESPIRAÇÃO DURANTE A EXECUÇÃO - DICAS IMPORTANTES:

- durante a execução dos exercícios, procure não bloquear a respiração;
- inspire pelo nariz e expire pela boca;
- a execução pode ser realizada ao mesmo ritmo que a respiração.

DICAS PARA EVITAR LONGOS PERÍODOS EM COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

- Sempre que possível, interrompa os longos períodos passados na posição de sentado;
- Se possível, realize as videoconferências e chamadas em pé;
- Substitua o tempo sedentário por atividade física (incluindo exercícios de baixa intensidade);
- Se após o horário de trabalho não conseguir realizar a suas pausas ativas, poderá seguir as dicas e recomendações das páginas das redes sociais do #BEACTIVE.

#BeActiveAtWork

PAUSA #BEACTIVE

EM QUALQUER **LUGAR**, EM QUALQUER **MOMENTO**,
SEMPRE EM **SEGURANÇA**!

As Pausas ***#BeActiveAtWork*** não substituem as recomendações diárias de atividade física definidas para os adultos.

As recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) incentivam os cidadãos adultos a acumularem entre **150 e 300 minutos** por semana de atividade física aeróbia com uma intensidade moderada, podendo, por exemplo, repartir **30 a 60 minutos** por dia, durante **5 dias por semana**.

Em alternativa recomenda-se a realização de **75 a 150 minutos** por semana de atividade física aeróbia com uma intensidade vigorosa ou uma combinação de ambas (intensidade moderada e vigorosa).

A Organização Mundial de Saúde recomenda ainda a realização de treino de força muscular 2 ou mais vezes por semana, com uma intensidade moderada ou vigorosa e que envolva os principais grupos musculares.

DICA: procure limitar o tempo passado em comportamento sedentário para ajudar a reduzir os seus efeitos negativos sobre a saúde. Por outro lado, sempre que possível e de forma ajustada às suas características e limitações, aumente a duração e a intensidade de prática de modo a obter mais benefícios para a sua saúde.

SEJA *#BEACTIVE* EM QUALQUER **LUGAR**,
EM QUALQUER **MOMENTO**, SEMPRE EM **SEGURANÇA**!

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

INSTITUTO PORTUGUÊS DO **DESPORTO** E **JUVENTUDE**, I. P.

DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL