



AEEN em E&Movimento

Mais do que nunca, a situação que vivemos tem vindo a agravar comportamentos que pouco ou nada contribuem para o nosso bem-estar.

Neste sentido, o AEEN, por considerar que o bem-estar de alunos, professores e funcionários é atualmente mais uma das suas prioridades irá incluir no E@D um conjunto de orientações que poderão atenuar os efeitos nocivos dos comportamentos sedentários da comunidade escolar em particular dos professores e funcionários. Para os alunos as orientações serão dadas pelos respetivos professores de EF.

Algumas ligações importantes:

<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica.aspx>

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/03/16/covid-19-atividade-fisica-em-isolamento/>

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Orientações da DGS

O comportamento sedentário, inclui atividades que não aumentam o dispêndio energético do nível de repouso, como dormir, estar sentado, estar deitado, ver televisão ou outras formas de lazer, como jogos de consola/computador ou utilização de computadores/tablets (Observatório Nacional de Atividade Física e Desporto, 2011).

Comportamento sedentário & “inatividade física” são conceitos conceitualmente diferentes:

Inatividade física, é definida como “executar quantidades insuficientes de atividade física de intensidade moderada a vigorosa ,ou seja, não atender às diretrizes específicas de atividade física” (um exemplo de atividade de intensidade moderada é a caminhada rápida; um exemplo de uma atividade de intensidade vigorosa é a corrida).

Neste sentido, a Direção-Geral da Saúde (DGS), através do Programa Nacional de Promoção da Atividade Física, recomenda que:

- Evite ficar mais de 30 minutos seguidos na posição de sentado, reclinado ou deitado (enquanto está acordado);

- Levante-se ou ande pela casa enquanto fala ao telemóvel;
- Levante-se ou ande pela casa durante os intervalos publicitários televisivos;
- Coloque o comando da televisão a uma distância que o obrigue a levantar-se sempre que o quiser utilizar;
- Sempre que possível, trabalhe ao computador/tablet alternando as posições de sentado e de pé.
- Torne o seu comportamento sedentário em tempo de lazer mais proveitoso: ler, jogos de tabuleiro, puzzles e jogos de cartas, são sempre atividades com estímulo cognitivo importante.

E já agora

A Organização Mundial da Saúde recomenda que para manter a sua aptidão cardiovascular, tente andar o mais possível pela sua casa, realizar as suas atividades domésticas, tratar do seu jardim/horta, e até dançar.

Para manter a sua força muscular e equilíbrio, pode realizar alguns exercícios na sua casa com o apoio de cadeiras, garrafas de água, ou apenas com o peso do próprio corpo.