

# Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



# Prescrição e acompanhamento de atividades físicas de forma remota para grupos especiais.

Prof. Dr. Wilson Viana & Prof. Dr. Ary Gomes

## Fascículo 1: A avaliação física

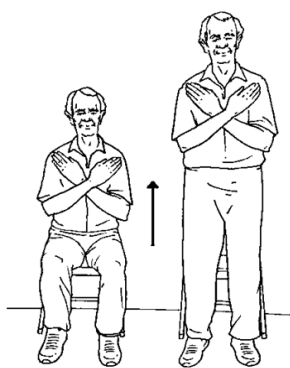
Durante este momento de pandemia, é orientado pela OMS o isolamento social [1], o que aumenta o sedentarismo. Deste modo, a realização de atividades físicas em casa, elimina o comportamento sedentário e reduz os efeitos das doenças crônicas.

Então pergunta-se: **Como prescrever exercícios de forma adequada [2-4] e acompanhar atividades físicas neste período de isolamento social?** Isso é possível de maneira remota, por meio de aplicativos de chamada de vídeos, com acompanhamento de profissionais.





# Alguns testes possíveis de serem realizados de maneira remota:



1. Teste de resistência dos membros inferiores (Sentar e levantar);

2. Teste de resistência dos membros superiores (Flexão de cotovelo sentado);



3. Teste de agilidade (Levantar e caminhar em torno de um cone com uma distância de 2,44 metros).

# Recomendação:

## Condicionamento Físico para Grupos Especiais (CONFISGE)

<https://www.instagram.com/confisgecav/>

### Próximos fascículos:

Iremos abordar a prescrição de exercícios para pessoas com hipertensão, cardiopatias, obesidade, diabetes e doenças pulmonares.

### Referências

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report - 81. 2020.
2. AMEKRAN, Y.; EL HANGOUCHE, A. J. Coronavirus disease (COVID-19) and the need to maintain regular physical activity. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, 2020.
3. JIMÉNEZ-PAVÓN, D.; CARBONELL-BAEZA, A.; LAVIE, C. J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. **Progress in cardiovascular diseases**, 2020.
4. AUBERTIN-LEHEUDRE, M.; ROLLAND, Y. The importance of physical activity to care for frail older adults during the COVID-19 pandemic. 2020.
5. RIKLI, R. E.; JONES, C. J. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. **Journal of aging and physical activity**, v. 7, n. 2, p. 129-161, 1999.
6. OSNESS, W. H. et al. **Functional Fitness Assessment for Adults Over 60 Years (A Field Based Assessment)**. AAHPERD Publication Sales Office, 1900 Association Drive, Reston, VA 22091, 1990.



UNIVERSIDADE  
FEDERAL  
DE PERNAMBUCO



CENTRO ACADÊMICO  
DE VITÓRIA

