

#ficaOcupadosaojoao

## ATIVIDADE FÍSICA

### EXERCÍCIO CARDIORRESPIRATÓRIO

Os **exercícios cardiorrespiratórios** são essenciais para atividades dinâmicas de intensidade moderada a alta, que recrutam grandes grupos musculares durante longos períodos de tempo, especialmente em contexto de isolamento. São, fundamentais para a realização de atividades do nosso dia-a-dia, tais como **caminhar, brincar com filhos e/ou animais de estimação, limpar a casa**, entre outras.

Assim, é sempre necessário que ocorra a estimulação dos grandes músculos para garantirmos a nossa funcionalidade, melhorando a nossa capacidade respiratória, cardiovascular e muscular.



#### Porquê e Como?

- O **treino cardiorrespiratório tem como objetivo melhorar a resistência muscular, fortalecer o sistema cardiorrespiratório, ajudar a manter/perder peso, melhorar a saúde óssea, melhorar as funções cognitivas, melhorar qualidade do sono e aliviar a depressão.**
- Restringidos ao espaço da nossa casa, podemos recorrer a um banco baixo ou às escadas para fazer uma aula de step; saltar à corda ou fazer saltos verticais, horizontais; fazer lunges ou powerlungs (com saltos), jumping jacks ou skippings (movimentos de corrida com joelhos elevados).
- Isto pode ser realizado em circuito com vários exercícios ou em TABATA (um método de 8 repetições de um exercício de 20 segundos de execução do movimento e 10 segundos de descanso) **A Organização Mundial de Saúde recomenda uma prática com frequência de 3 a 5 dias, com uma duração de 20 a 60 minutos de intensidade moderada a vigorosa.**



Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO | UAG da Psiquiatria e Saúde Mental  
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA  
SUPERIOR  
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica Terapia Ocupacional

# #fica Ocupadosaojoao

## Recursos:

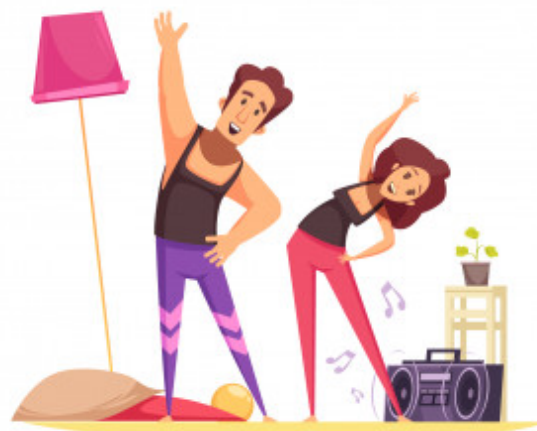
### Youtube:

### Treino para iniciantes:

1. [Exemplo](#)
2. [Exemplo](#)
3. [Exemplo](#)

### Treino de intensidade moderada:

1. [Exemplo](#)
2. [Exemplo](#)
3. [Exemplo](#)



### Treino intensidade vigorosa:

1. [Exemplo](#)

### Aplicações

1. **Tabata Timer cronômetro tabata**
2. **FREELETICS**
3. **SWORKIT**
4. **FITNET**

### Acesso ilimitado a aulas e programas de treino

(clique aqui)

**Nota: Tenha em consideração qualquer contra-indicação médica antes de realizar estes exercícios (contacte o seu médico de família se tiver dúvidas)**