

Durante a Pandemia Covid-19

Autores: Cátia Kavanagh Figueiredo, PT, Paula Pinto Nogueira, PT— Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central (CHULC) - Hospital Curry Cabral

Sessões online e vídeos: 64 participantes do CHULC durante 1 ano, 3 vezes por semana, 30 min, com exercício aeróbio, fortalecimento muscular, coordenação, flexibilidade e técnicas de relaxamento.

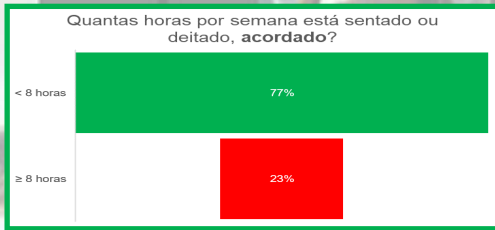
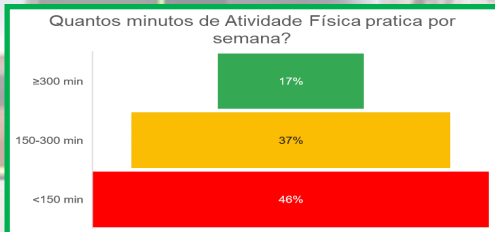
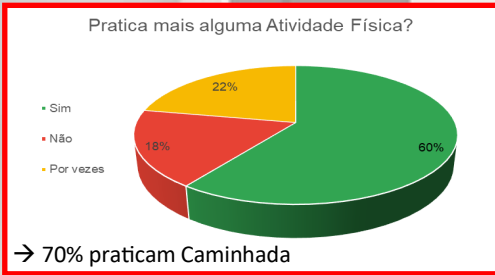
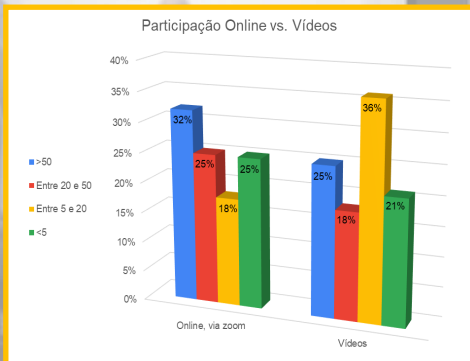
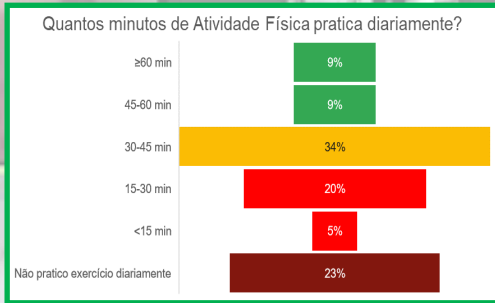
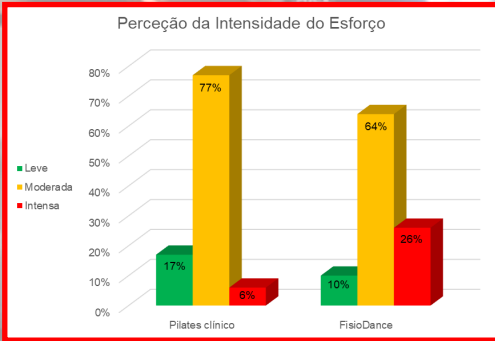
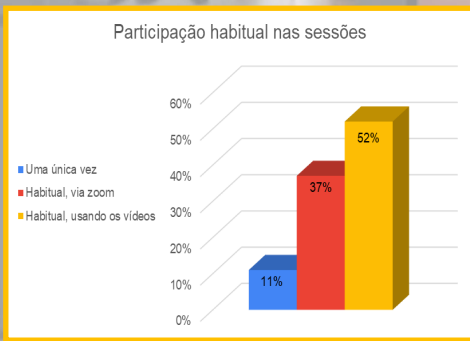
Objetivos:
Caracterizar

- ◆ Frequência e tipo de sessões
- ◆ Intensidade do esforço percecionada
- ◆ Nível de sedentarismo/ AF
- ◆ Fatores de motivação

40% iniciaram a prática regular de AF
12% continuam sedentários

Fatores de motivação dos participantes:

- ◆ Conviver
- ◆ Corrigir a postura
- ◆ Aumentar/ Melhorar a capacidade física e mental
- ◆ Prevenir complicações do sedentarismo
- ◆ Praticar atividade física
- ◆ Ser mais saudável
- ◆ Aumentar a boa-disposição
- ◆ Eliminar a dor
- ◆ Melhorar a mobilidade/ flexibilidade
- ◆ Manter um estímulo para não parar e fazer coisas diversificadas
- ◆ Descontrair/ relaxar
- ◆ Promover o bem-estar



Conclusões: Em tempo de pandemia, é essencial que os profissionais do exercício se mobilizem para incentivar à prática de um estilo de vida saudável, promovendo a saúde física e mental.

As sessões *online* são uma boa forma de contornar a situação de confinamento.

As sessões de Pilates clínico e FizioDance têm ajudado os profissionais de saúde a manterem-se fisicamente ativos e a ter algumas pausas semanais para interromper o estado de *stress* a que estão diariamente sujeitos.

45% dos participantes realizaram, em média, 6,9 sessões mensais em direto via zoom e 2,6 sessões mensais através dos vídeos.

Pilates clínico e FizioDance: Cuidar de nós para melhor cuidar dos outros!