

IMPORTANTE:

Dependendo da intensidade, o exercício pode promover benefícios ou prejuízos imunológicos!

Durante a quarentena evite exercícios muito intensos
Dê preferência para **ATIVIDADES MODERADAS**



COMO MONITORAR A INTENSIDADE DO EXERCÍCIO EM CASA?



Escala de Percepção de esforço de Borg (0-10)

0

REPOUSO

1

MUITO LEVE

2

LEVE

3

MODERADAMENTE LEVE

4

POUCO LEVE

5

MODERADO

6

MODERADAMENTE INTENSO

7

INTENSO

8

MUITO INTENSO

9

EXTREMAMENTE INTENSO

10

EXAUSTIVO

Procure Realizar atividades entre os níveis **4 e 7** da escala de percepção de esforço



0	REPOUSO
1	MUITO LEVE
2	LEVE
3	MODERADAMENTE LEVE
4	POUCO LEVE
5	MODERADO
6	MODERADAMENTE INTENSO
7	INTENSO
8	MUITO INTENSO
9	EXTREMAMENTE INTENSO
10	EXAUSTIVO

No **nível 4** da escala, a atividade poderá ser realizada com um esforço leve. Você conseguirá conversar durante esta atividade.

Neste nível, você poderá sustentar a atividade durante 1 hora facilmente.



0	REPOUSO
1	MUITO LEVE
2	LEVE
3	MODERADAMENTE LEVE
4	POUCO LEVE
5	MODERADO
6	MODERADAMENTE INTENSO
7	INTENSO
8	MUITO INTENSO
9	EXTREMAMENTE INTENSO
10	EXAUSTIVO

No **nível 7** da escala, a atividade exigirá mais esforço. Você **NÃO** conseguirá conversar durante esta atividade. Neste nível, você poderá sustentar a atividade por 30 minutos com algum esforço envolvido



0	REPOUSO
1	MUITO LEVE
2	LEVE
3	MODERADAMENTE LEVE
4	POUCO LEVE
5	MODERADO
6	MODERADAMENTE INTENSO
7	INTENSO
8	MUITO INTENSO
9	EXTREMAMENTE INTENSO
10	EXAUSTIVO

Monitore sua atividade
Se possível procure
orientação profissional
CUIDE-SE!

Professor Timothy Cavazzotto, Ph.D.
@Timothyzt



CAEEF

Clínica e Academia Escola
de Educação Física



UNICENTRO
PARANÁ