



EDUCAÇÃO FÍSICA

Como ficar ativo em tempos de isolamento?

Praticar atividade física e ter hábitos de vida saudáveis é um desafio a mais durante o período de quarentena da Covid-19. A quarentena ainda pode causar estresse adicional e desafiar a saúde mental. Pensando nisso, este guia tem como objetivo te ajudar a se manter ativo sem sair de casa.

Você sabia que o sedentarismo é um fator negativo para a qualidade de vida das pessoas?

O Estilo de vida sedentário também aumenta o risco para o surgimento e piora das doenças cardiovasculares e metabólicas, como hipertensão arterial e diabetes (fatores agravantes na presença da COVID-19).

Desta forma, a atividade física e o relaxamento são valiosos para manter a calma e proteger sua saúde durante esse período.

Se realizada de maneira regular, a atividade física está associada a níveis mais baixos de ansiedade e estresse. Ainda, quando em intensidade moderada, está associada a uma melhor função imunológica.

A OMS orienta no mínimo 150 minutos de atividade física por semana para adultos e 300 minutos de atividade física por semana para crianças e adolescente saudáveis e assintomáticos.

Dicas para você praticar atividade física sem precisar sair de casa!

- Escolha um ambiente confortável, se possível, aberto e ventilado.
- Na ausência de equipamentos, utilize o peso corporal ou utensílios diversos (garrafas, cadeiras, mochilas, cordas e etc).
- Dançar, brincar com crianças e realizar tarefas domésticas são boas opções. Interrompa seu tempo sentado ou deitado a cada 30 minutos.
- Há diversos aplicativos e equipamentos destinados à prática de exercício físico. Eles auxiliam a controlar ritmo, intensidade, execução, gasto calórico entre outras funcionalidades.
- Muitos estabelecimentos e profissionais de Educação Física disponibilizam vídeos com exercícios e orientações que podem ser executados no interior de casa. Certifique-se da qualidade do conteúdo.
- Tenha atenção na segurança durante a execução dos exercícios físicos, evitando possíveis acidentes domésticos.
- Não exagere na quantidade, duração e intensidade de exercícios. Altas intensidades e tempos de recuperação inadequados podem ser prejudiciais ao sistema imunológico.
- Procure por orientação médica na presença de sinais de desconforto durante a realização dos exercícios.
- Os exercícios devem ser interrompidos na presença de sintomas relacionados à COVID-19, como febre, tosse seca e falta de ar.
- Busque um profissional de Educação Física para melhor prescrição dos exercícios!

Fontes: Organização Mundial da Saúde, Sociedade Brasileira de Cardiologia, American College of Sports Medicine, Ministério da Saúde