



ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE O COVID-19

Durante o surto de Coronavírus é importante manter uma rotina de exercícios para manutenção da saúde e fortalecimento do sistema imunológico. Porém, fica a dúvida: como fazer atividades físicas com segurança? Se minha academia fechou, o que posso fazer? Seguem abaixo algumas orientações sobre como manter o corpo ativo sem se expor a riscos de contágio.

1. Evite ambientes fechados:

Se em sua localidade as academias, clubes e espaços para treinos ainda permanecem abertos ao público, evite treinar nestes locais, pois são espaços limitados, com grande circulação de pessoas, o que aumenta sua exposição a um possível contágio.

2. Evite esportes de contato:

Já que treinar em um ambiente menor pode ser prejudicial, talvez a saída seja ir a um ginásio de esportes pois geralmente são ventilados e amplos, certo? Não exatamente! Ainda que o ambiente seja amplo e arejado, se a prática exigir contato corporal você corre riscos iguais ou maiores à práticas em ambientes fechados, sem contar que atividades de baixo contato, como o vôlei por exemplo, envolvem o contato constante com implementos que passam pelas mãos de todos os jogadores, possibilitando um contágio indireto.

3. Treine em casa:

Caso você tenha um espaço em sua sala, quintal, garagem, ou seja possível movimentar os móveis de algum cômodo, tente fazer uma série de exercícios como alongamentos e treinos em circuito. Na página seguinte apresentamos uma sugestão de treino.

4. Vá com calma:

É preciso, no entanto, tomar cuidado com a intensidade e o volume dos exercícios durante períodos como o atual, já que o excesso de esforço pode acabar tendo o efeito contrário e ocasionando um enfraquecimento do sistema



imunológico. Falando em imunoproteção, o exercício em intensidade moderada é o mais recomendado para o desenvolvimento de uma boa saúde do trato respiratório, diminuindo consideravelmente o risco de infecções virais.

5. Fortaleça a saúde e os laços afetivos:

Aproveite este momento em que as opções de lazer são limitadas para fazer atividades mais íntimas com a família. Nada de deixar as crianças horas e horas grudadas no celular e/ou computador, ou assumir a tv como único entretenimento familiar. Aproveite para brincar com as crianças, fazer trabalhos manuais como *pinturinhas*, corte e colagens ou desenhos. Brincadeiras de mímicas e adivinhações, jogos de desafio e afins são sempre super divertidos e a criançada adora, principalmente em família.

6. Descanse, hidrate-se e alimente-se bem:

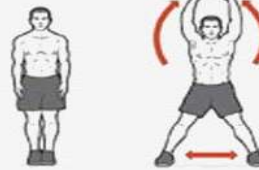
Atividade física aliada a uma dieta equilibrada e a uma boa noite de sono são o tripé para a manutenção da saúde física. Em períodos de surtos epidemiológicos, garantir o bom funcionamento dos sistemas de defesa de nosso organismo é fundamental. Então cuide-se e lembre que neste momento você não faz isso somente por você, mas pelo bem de toda sua comunidade, seja consciente.

Circuito Sequência: 1+2+3+4 + intervalo 3 minutos.



1 Agachamento isométrico na parede, 20 segundos + 10 segundos de intervalo.

2 Abdominal borboleta, 20 segundos + 10 segundos de intervalo.



3 Polichinelo, 20 segundos + 10 segundo de intervalo.

4 Lombar Super-Homem isometria, 20 segundos.



Descanse por 3 minutos

Após o intervalo, repetir o circuito mais **2 vezes**.

IMPORTANTE: A intensidade/dificuldade é você que controlará, se estiver muito difícil, diminua a intensidade, mas se estiver muito fácil, intensifique os exercícios. Faça os exercícios dentro do seu limite, respeite seu corpo e ele responderá melhor.

**Equipe de Educação Física
Atenção Integral à Saúde**

Referências:

LOPES, Diego Patrick Soares; MUNIZ, Igor Pereira Ribeiro; SILVA, Robson Amaro Augusto da. INTENSIDADE DE EXERCÍCIO FÍSICO E IMUNOMODULAÇÃO: IMPACTOS EM INFECÇÕES DAS VIAS AÉREAS. *Saúde e Pesquisa*, Maringá, v. 9, n. 1, p.175-186, jan. 2016.
MARTIN, Stephen A.; PENCE, Brandt D.; WOODS, Jeffrey A.. Exercise and Respiratory Tract Viral Infections. *Exercise And Sport Sciences Reviews*, [s.l.], v. 37, n. 4, p.157-164, out. 2009.