

Atividades físicas em

TEMPOS DE

PANDEMIA

O que você precisa saber sobre
atividade física durante a quarentena



Atividades Físicas em Tempos de Pandemia

Estamos vivendo uma nova era em que hábitos e atitudes saudáveis serão vitais na prevenção de Doenças Respiratórias e doenças transmissíveis de alto contágio como Corona Vírus (COVID-19) nessa perspectiva as atividades físicas serão grandes aliadas nessa luta.

Dentre as ações de combate à pandemia do coronavírus, a atividade física praticada de forma orientada, com regularidade e de acordo com as condições individuais, concorre para elevar a resistência do organismo, além de reduzir os efeitos negativos do comportamento sedentário, do estresse e da ansiedade.¹

O Que Você Precisa Saber Sobre Atividade Física

Atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requerem gasto de energia, incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.²

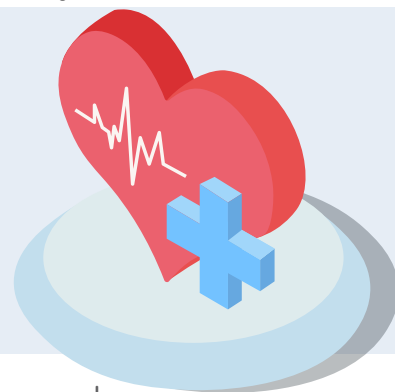
Exercício físico é uma seqüência de movimentos de todo o corpo, feitos de maneira planejada e com um determinado objetivo a ser conquistado, geralmente o exercício físico é orientado por um Profissional de Educação Física.²

Sedentarismo é a falta de atividade física e pode afetar a saúde da pessoa. A falta de atividade física não está ligada apenas a não praticar esportes. O sedentarismo acontece também quando a pessoa gasta poucas calorias diárias durante o seu dia.³

Quais os riscos de se ter uma vida sedentária?

Quem não pratica atividade física tem 70% mais de chances de desenvolver doenças como⁴

- Obesidade;
- Osteoporose;
- Comprometimento de vários órgãos;
- Hipertensão arterial;
- Diabetes Mellitus;
- Doenças cardiovasculares;
- Infarto do miocárdio.



Além disso, o risco de infarto é, em média, 54% maior em pessoas sedentárias e o de derrame cerebral, 50% maior. O sedentarismo, quando em níveis muito altos, pode causar até morte súbita.

Atividade Física Durante a Quarentena

“É de suma importância manter os hábitos saudáveis, mesmo estando em casa. Isso é possível com exercícios que usam o próprio peso corporal. Também é possível manter o condicionamento físico, a flexibilidade, manter o peso ideal e se beneficiar de todas as respostas hormonais que o exercício proporciona”.⁵

Qual a frequência semanal ideal para prática de atividades físicas?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda um mínimo de 150 minutos de atividade moderada por semana, o que dá aproximadamente 20 minutos por dia em 7 dias, ou 30 minutos de atividades física em 5 dias.

Além do exercício físico propriamente dito, para se evitar o comportamento sedentário, também sugere a diminuição no tempo de telas (TVs, computadores, vídeo games, tablets e celulares smartphones).

Para se manter ativo em casa sugere exemplos simples como: brincar com as crianças, brincar com o pet, fazer alongamentos, dançar, realizar tarefas domésticas, cuidar da casa e do jardim.^{5 6}

Sistema Imunológico e Atividades Físicas

Acelerando as defesas ^{7 8}

A atividade física não previne o contágio do novo coronavírus, mas deixa o organismo mais resistente e protegido, o exercício alivia o trabalho do sistema imunológico, acelerando a eliminação de micróbios e outros perigos porque:

- **Demanda respiração mais profunda.** Isso fortalece os músculos que participam da respiração, melhora a função pulmonar e o aporte de oxigênio para os tecidos.
- **Estimula a circulação.** As células imunológicas deslocam-se mais rapidamente, atacando e destruindo os agentes invasores antes que causem lesões.
- **Aumenta a transpiração.** A consequência é a eliminação mais rápida dos resíduos do metabolismo pela pele.
- **Reforça a atividade muscular.** Isso facilita o retorno do sangue ao coração e melhora a circulação da linfa.
- **Melhora a autoconfiança e a autoestima.** Está comprovado que o exercício reduz os efeitos negativos do estresse.



Sistema Imunológico e Atividades Físicas

Exercícios ao ar livre, pode?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), realizar exercício físico ao ar livre está recomendado, observando sempre as medidas de prevenção, tais como:⁹

- Lavar as mãos com água e sabão, antes de sair e ao chegar em casa;
- Evite tocar nos olhos, boca e nariz;
- É preciso usar máscaras de proteção ao sair de casa;
- Evite aglomerações e quando necessário pratique distanciamento físico de até 2 metros;
- Use filtro solar e mantenha-se hidratado.

A prática de atividade física pode ajudar:¹⁰

- Controle do peso;
- Controle da pressão arterial;
- Controle da glicose (açúcar no sangue);
- Aumento da resistência contra doenças;
- Aumento da auto-estima;
- Alívio do estresse;
- Estímulo do convívio social;
- Fortalecimento dos ossos;
- Melhora da força muscular;
- Melhora da resistência física;
- Melhora da qualidade do sono;
- Redução do tabagismo;
- Redução do alcoolismo;
- Redução do uso de drogas ilícitas;
- Melhora da capacidade respiratória;



Atividades Físicas, Jogos e Brincadeiras para a Família

Sugerimos 10 propostas de atividades físicas por meio de jogos e brincadeiras que podem ser realizadas com toda família:

Divirtam-se!

1 - Dança da cadeira cooperativa: Faz-se uma roda de cadeiras e outra de pessoas. Sendo que o número de cadeiras deverá ser sempre menor que o número de pessoas. Toca-se uma música animada e todos dançam ao redor, quando a música parar, todos devem sentar em alguma cadeira ou nos colos uns dos outros, ou de alguma maneira criada por eles. Em seguida, retira-se outra cadeira e a música recomeça, ninguém sai do jogo e a dança continua.

2 - Pega pega com a bola: Organizar um pega pega com as crianças ao redor da casa utilizando uma bola, o pegador deverá correr com a bola buscando tocá-la em algum fugitivo, quem for pego vira o pegador e o jogo recomeça. Nessa brincadeira não pode arremessar a bola e sim encostá-la no fugitivo sem deixá-la cair.

3 - Chute na garrafa: Uma garrafa PET é colocada no meio da roda. Um dos participantes tem que chutar a garrafa para longe. Outra pessoa corre até a garrafa e a traz, de costas, para o lugar de onde ela foi lançada. Enquanto isso, os outros participantes se escondem. Quem foi buscar a garrafa será o pegador e terá que procurá-los. A garrafa vira o pique da brincadeira: quando o pegador encontrar alguém, grita o nome do amigo e corre até ela, se algum participante escondido chegar e chutar a garrafa antes do pegador todos os demais estarão salvos e a brincadeira recomeça novamente na contagem.

4 - Construção de brinquedos: O tempo gasto na construção de um brinquedo já é uma brincadeira por si só. As crianças geralmente constroem seus brinquedos com o que têm à volta, folhas, pedras, madeiras, flores, sementes e materiais recicláveis (garrafa PET, tampinha de refrigerante, jornal, caixa de fósforos). Exemplos para construir: Bilboquê, cone-bol, binóculos, perna de pau, aviãozinho, boneca de papel, espingarda de bambu, carrinho, disco voador, pé de lata, vai e vem e boliche. (busque outras idéias e tutoriais de construção dos brinquedos pela internet).



Atividades Físicas, Jogos e Brincadeiras para a Família

5 - Atividades com bolas: As brincadeiras podem ser feitas em grupo e com o auxílio de vassouras, garrafas, parede etc. Exemplos: gol a gol no corredor - cobrança de penalty na garagem - boliche com garrafas pet - queimadas no quintal - acerte o alvo com baldes - batata quente - paredão; arremesse a bola na parede e pegue sem deixar cair fazendo variações utilize mãos e pés, direita, esquerda, explore sua criatividade.

6 - Corrida do canguru: uma versão da corrida do saco, a idéia é apostar corrida entre os participantes que devem se locomover pulando com uma bola entre os joelhos. Vence, quem chegar primeiro sem derrubar a bola, para dificultar coloque obstáculos no meio do caminho para os participantes pularem e desviar no caminho.

7 - Pular elástico: Para pular ou saltar na brincadeira de elástico, são necessários no mínimo três participantes. Duas crianças, distantes três metros uma da outra, colocam o elástico ao redor de suas pernas, formando um retângulo. O terceiro participante se posiciona ao lado do elástico esticado e pula no vão do retângulo, com uma ou duas pernas. Os pulos são alternados de acordo com sequência estipulada pelos participantes e também de acordo com a movimentação do elástico, que sobe, desce e cruza.

8 - Caça ao tesouro em casa: Nesta brincadeira, esconde-se pistas pela casa, cada pista indica a próxima. O tesouro pode ser simbólico, as pistas podem conter: Charadas (bom para crianças maiores e que lêem bem); Palavras simples (crianças maiores, mas que ainda estão aprendendo), Desenhos (crianças menores ou não alfabetizadas), ou sem pistas, dizendo apenas quente ou frio para encontrar objetos escondidos.

9 - Teia de aranha ou labirinto: Você vai precisar de fita de papel crepom, fita adesiva e escolher um corredor para grudá-las na parede em zigzag formando uma grande teia de aranha. Então, é só deixar que a garotada tente atravessar o corredor sem quebrar ou descolar as fitas.



Atividades Físicas, Jogos e Brincadeiras para a Família

10 - Pular o raio laser: Passe o barbante em zigzag pelos móveis como mesas e cadeiras a pelo menos 30 cm do chão, prenda fitas ou algo que possa balançar se os participantes tocarem nos barbantes, assim fica fácil de ver, aí é só desafiá-los a atravessar a sala ou o quarto sem tocar nas cordas (barbantes).

O maior prazer da atividade física é fazer o que você gosta. Por isso, é válido que você pesquise e experimente novas formas de praticá-la, isso o motivará a fazer com frequência e, conseqüentemente, gerar um melhor resultado.

Recomendações gerais: Consulte sempre seu médico antes de começar a praticar exercícios físicos.

Procure sempre a orientação de um profissional de Educação Física, este poderá ser encontrado em academias, clubes esportivos, secretarias de esportes da prefeitura, escolas, clínicas de saúde e hospitais.

Na presença de sintomas e sinais compatíveis com infecções respiratórias, como febre, tosse ou falta de ar, a prática de atividade física deve ser suspensa.



Atividade Física é saúde: pratique!

Cuidados e Proteção



Como usar a máscara corretamente: ¹¹

- Faça a higienização das mãos com água e sabão ou com álcool em gel 70% antes de colocar a máscara;
- Prenda o elástico atrás das orelhas ou amarrando os cordões atrás da cabeça e da nuca;
- Ajuste a máscara cobrindo totalmente o queixo e o nariz, sem deixar espaço nas laterais;
- Evite tocar na máscara, se tocar realize imediatamente a higienização das mãos;
- Evite retirar a máscara, só o faça se precisar trocar por outra;
- Remova a máscara pelo laço ou nó na parte de trás ou pelos elásticos atrás da orelha;
- Não toque na parte da frente da máscara;
- Higienize as mãos novamente.

Referências

- 1) ACSM – AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. 2020. Manter-se fisicamente ativo durante a pandemia de COVID-19. <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>. Acessado em 09 de outubro de 2020.
- 2) WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global recommendations for physical activity and health. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2010.
- 3) GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo, v. 25, n. spe, 2011.
- 4) OLBRICH, S. R. L. R.; NITSCHKE, M. J. T.; MORI, N. L. R.; NETO, J. O. Sedentarismo: prevalência e associação de fatores de risco cardiovascular. Rev. Ciência em Extensão. v.5, n.2, p.30-41, 2009.
- 5) WHO – World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2019. Disponível em: https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf. Acessado em 09 de outubro de 2020.
- 6) OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Tópicos de Saúde, Atividade Física. Genebra. 23 de fevereiro 2018. Disponível em: <<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Acessado em: 20 de agosto 2020.
- 7) KRINSKI K, ELSAGEDY H, COLOMBO H, BUZZACHARA C, SOARES I, CAMPOSW, et al. Efeitos do exercício físico no sistema imunológico. Rev Bras Med. Jul 2010;67(7)
- 8) RICHARD J. SIMPSON, Exercício, Imunidade e a Pandemia De Covid-19 pdf. Em 30 de março 2020, disponível em: <https://www.flowtraining.com.br/exercicio-imunidade-e-a-pandemia-de-covid-19/?v=0a9888dbd908>. Acessado em: 09 de outubro 2020.
- 9) SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E ESPORTE. Nota da SBMEE sobre exercício físico em locais com quarentena obrigatória decretada por órgãos governamentais. Disponível em http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota2_sbmee_2503.pdf. Acesso em: 15/08/2020.
- 10) MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento, atividade física e saúde BIS, Boletim do Instituto de Saúde. São Paulo, n.47 abr. 2009.
- 11) BRASIL. Ministério da Educação. Departamento de Saúde da UFRGS dá dicas sobre uso de máscaras para evitar o coronavírus, em 06 de maio 2020, Disponível em <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/departamento-de-saude-da-ufrgs-da-dicas-sobre-uso-de-mascaras-para-evitar-o-coronavirus>. Acesso em 02/10/2020.

Autores:

Prof. Esp. Luciano D’ávila Pereira

Profa. Dra. Rute Estanislava Tolocka
Núcleo de Pesquisa em Movimento Humano – NUPEM

Projeto gráfico e diagramação:

Priscila Ruy – Design gráfico e digital.

