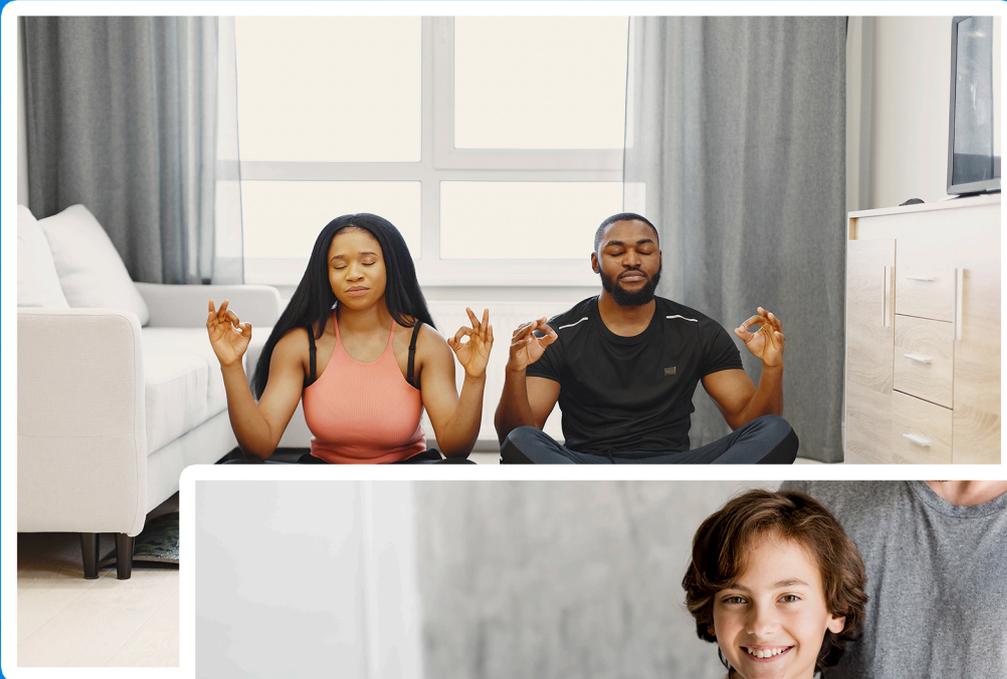


ATIVIDADE FÍSICA E LAZER

EM MEIO À PANDEMIA



PREFEITURA
RESENDE



O novo vírus oferece uma ameaça à saúde das pessoas que mantêm um comportamento de vida sedentária, isso porque a prática de atividade física melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e o combate às doenças crônicas, que podem agravar as consequências do novo coronavírus (Covid-19).

Cabe um destaque para a obesidade. Essa doença crônica estava mais presente nos óbitos de jovens que nos de idosos, de acordo com o boletim do Ministério da Saúde sobre a disseminação da Covid-19 no Brasil, divulgado no início de abril deste ano. Nesse caso, a atividade física pode se tornar um grande aliado para a melhora da saúde de forma global.

Neste sentido, manter uma rotina da prática regular de atividade física pode oferecer também benefícios psicológicos, como promover a sensação de bem-estar, já que, neste cenário atual, nossa saúde mental pode sofrer grandes sinais de estresse engatilhado por ansiedade. Portanto, diante dessas vantagens que valem desde crianças até idosos, vamos seguir as dicas para nos movimentar!

Dessa forma, a Coordenação-Geral de Promoção de Atividade Física e Ações Intersetoriais, do Ministério da Saúde, orienta que para cada faixa etária existe um tipo de prática adequada.



CRIANÇAS

Menores de 2 anos:

A música é um bom incentivo para estes movimentos, assim como os momentos de brincadeira com a família. Exemplos: rastejar; engatinhar; manipular objetos e texturas; e correr ou andar.

Entre 3 e 4 anos:

Histórias infantis, músicas ou brincadeiras cantadas, que incentivem as crianças a usar a criatividade e a imaginação. Por exemplo: subir e atravessar objetos; dançar; pular corda; e brincar de esconde-esconde.

Com mais de 5 anos:

As atividades físicas ganham ainda mais intensidade e podem ser realizadas por meio de jogos, brincadeiras e danças. Vale também brincar de esconde-esconde, mímica, criar coreografias, pular corda, elástico e amarelinha.

Para todas as faixas etárias das crianças, é essencial que o tempo em frente às telas (tablets, celulares e televisão) seja reduzido, ao máximo possível, e substituído por atividades físicas como as citadas acima.



ADULTOS

São recomendadas atividades físicas que podem ser realizadas no tempo livre ou durante os afazeres domésticos. Vale dançar, pular corda, subir escadas. Para quem está em home office durante a pandemia, é importante evitar ficar sentado por longos períodos. Levante-se de tempos em tempos para se movimentar, seja para buscar água, ir ao banheiro ou até mesmo dar uma volta pela casa.

Para os iniciantes em qualquer atividade física, é aconselhável começar pelas mais leves.

Os exercícios de alongamento e relaxamento podem ser realizados em casa, sem a necessidade de muito espaço, como no chão ou em pé.

Para adultos que já têm contato com a atividade física, é hora de adaptar os exercícios em casa ou diversificar as modalidades. Além disso, mantenha sempre o corpo hidratado, beba água várias vezes ao dia.

