

QUAL A IMPORTÂNCIA DE EXERCITAR O CORPO E SE MANTER ATIVO DURANTE O ISOLAMENTO?

Por: José Rodrigues de Albuquerque Neto

Para falar sobre os efeitos do isolamento social na nossa saúde, e a importância da atividade física nesse momento de tensão, convidamos o Professor José Rodrigues de Albuquerque Neto. O Professor José é licenciado em Educação Física, formado pela instituição de Ensino Superior (Faculdade La Salle), desde 2012. Também atuou como estagiário do projeto Jovem Cidadão e programa Segundo Tempo, e trabalhou como Professor do Projeto: Centro de Basquete Integrado CBI no ginásio CEL Dom Pedro – Basquete do Futuro. Nosso entrevistado é credenciado como árbitro da FEBAM e técnico das categorias de base – Feminino e Masculino – Sub-17 do Amazonas, e atualmente atua como professor do Ensino Fundamental II e Ensino Médio no Colégio Santa Doroteia de Manaus.



ENTREVISTA

1 - A pandemia afetou nossas vidas e ameaçou a saúde pelo risco de contágio e suas consequências. Mas mesmo quem não se contaminou pode estar prejudicando sua saúde com o isolamento social, o trabalho em casa e a mudança de rotina? O que mais pode afetar a saúde neste momento?

Resposta: Neste momento, é esperado que estejamos frequentemente em estado de alerta. Isso afeta a saúde mental. Ficamos preocupados, confusos, estressados, inseguros, deprimidos e até com manifestações psicopatológicas. O medo aumenta os níveis de ansiedade e, em pessoas saudáveis, intensifica os sintomas de quem tem transtornos psiquiátricos pré-existent, incluindo crise de pânico.

2- Pesquisas mostram que ficando em casa na pandemia, as pessoas comem mais e nem sempre do jeito certo. A atividade física pode compensar os exageros ou inadequações dos hábitos alimentares? Qual a melhor forma de lidar com esse desequilíbrio?

Resposta: É muito comum as pessoas associarem uma boa forma física somente com o exercício físico. Porém a boa forma física e a saúde estão associadas não somente com exercícios físicos, mas também com bons hábitos alimentares. Com uma alimentação adequada, nosso corpo tem a energia necessária para realizar

nossas tarefas diárias. Em tempos de distanciamento físico, é preciso adotar formas alternativas para prática regular de exercícios físicos. Todos devem ter uma rotina de atividades físicas, pois, como as pessoas estão saindo pouco de casa, é preciso movimentar o corpo para manter a saúde em dia. Os benefícios dos exercícios físicos são inúmeros, inclusive quando se trata da questão imunológica.

Qualquer oportunidade dá para aproveitar e se exercitar. Você pode trocar o elevador pela escada, lembrando dos cuidados de higiene com as mãos, caminhar alguns metros quando for comprar algo, aula em família na sala de casa, agachamento, flexão de braços, abdominais, etc.

3 - O esquema de home-office requer muitas horas de trabalho sentado, nem sempre com as condições ideais de ergonomia. Como cuidar da postura e se adequar da melhor forma ao ambiente doméstico? Por que isso é importante?

Resposta: Para diminuir o risco de danos e garantir uma coluna e um corpo mais saudável, o ideal é que a postura esteja correta. Uma postura correta precisa ser funcional e representar equilíbrio entre os músculos e esqueleto afim de proteger a estrutura do corpo contra deformidades ou lesões. Nas atividades domésticas, é



importante evitar trabalhar com o tronco inclinado. Se a pessoa estiver em pé, ao levantar-se deve transferir a carga para a musculatura das pernas e não da coluna. A forma como sentamos também é extremamente importante para a postura. Manter os pés no chão, evitar cruzar as pernas e deixá-las levemente afastadas. Todos esses cuidados são importantes para evitar lesões na coluna vertebral, quadril, joelhos e ombros, objetivando a proteção dessas estruturas.

4 - Em relação às crianças, qual a importância da atividade física nesse período? E o que fazer com pouco espaço, quando a família não conta com pátio ou áreas mais abertas?

Resposta: Neste momento de isolamento físico, os pais não podem apenas orientá-las para atividades escolares online e entretê-las com smartphones, tablets, etc. É necessário que as crianças sejam estimuladas a praticarem exercícios físicos para seu desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo, além de focar na saúde e diversão. Promovendo assim o bem-estar psicológico e funcional. Existem diversas formas de exercícios para cada faixa etária, em locais em que as crianças podem praticar com segurança, como por exemplo: caça ao tesouro, jogo de espelhos, música e movimento, jogar bolas de papel no cesto, carrinho de mão, cartões escrevendo ações e movimentos, circuitos, brincadeiras de equilíbrio, saltos coordenados, cambalhotas em superfícies mole, entre outros.

5- Sem possibilidade de ir para academias e restrições para circulação em locais como parques, ou ruas (para uma caminhada), o que os adultos e idosos podem fazer para se manterem fisicamente ativos?

Resposta: Alongamentos, caminhadas leves, mesmo que pelos cômodos da casa, além de atividades que fazem uso do próprio peso corporal e as danças são recomendadas e essenciais. Além dos benefícios para o corpo físico, as atividades auxiliam também na redução da ansiedade durante esse momento de pandemia.

6- Como vencer a inércia e iniciar uma atividade física com disciplina? O que pode servir de estímulo a quem não se encorajou a começar, ou a quem está esmorecendo em seus exercícios?

Resposta: Mudar o hábito é um processo difícil para a maioria das pessoas, porque exige muita dedicação e disciplina, como qualquer outro propósito na vida. Fazemos algo, ou porque é obrigatório mesmo não gostando, ou porque gostamos, pois, tornou-se um hábito de vida. Sempre procurar atividades que não exigem tanto preparo físico (caminhada, andar de bicicleta, musculação com materiais de casa) sendo um treinamento progressivo.

Quando praticamos exercícios e fazemos com frequência nosso corpo começa a se adaptar à nova rotina. E, por associação, nosso cérebro aprende que aquela serotonina e aquela endorfina, que nos dão uma sensação gostosa após a atividade, estão diretamente relacionados ao movimento que executamos durante o exercício. Por isso, quando faltar motivação para praticar exercícios físicos, pense sempre na criação de um hábito e na facilidade que isso promove a longo prazo.

7- Para finalizar, que mensagem gostaria de deixar para quem nos lê?

Resposta: “Paciência e perseverança têm o efeito mágico de fazer as dificuldades desaparecerem e os obstáculos sumirem.” John Quincy Adams



PROVÍNCIA BRASILEIRA

...

Governo Provincial:

Ir. Jaci Dutra Pessoa

Ir. Ana Maria Lopes

Ir. Ildes Maria Lobo Mendes

Ir. Maria das Graças Soares da Costa

Ir. Maria do Socorro Lopes Souza

Ir. Gilma Souza Sales

Ir. Maria das Graças Leal

Comissão de Comunicação

comunicacao@doroteiasbrasil.org

(81) 9 9969-0546