
A Prática de Exercícios Físicos em Tempos de Pandemia ¹

Brendo Ferreira Dos SANTOS²

Bruna ALMEIDA³

Faculdade Laboro, MA

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo discorrer sobre a prática de exercícios físicos e sua importância no cenário pandêmico atual. Uma vida ativa e saudável sempre foi importante para o ser humano, e em tempos de Pandemia os bons hábitos tornaram-se algo de extrema necessidade.

PALAVRAS-CHAVE: Exercícios físicos; pandemia; bons hábitos; saúde; físico-emocional

A prática de exercícios físicos ou atividades físicas sempre foi imprescindível em todos os dias de nossas vidas, e a sua implementação em tempos de pandemia se faz extremamente necessária.

Sabe-se que a maioria das pessoas vivem sobrecarregadas de obrigações do cotidiano, e estão constantemente submetidos a uma série de situações estressantes, como por exemplo, a correria do dia a dia, os relacionamentos pessoais e profissionais, sua vida financeira, dentre outros fatores diários. Com isso, muitas delas não mantêm uma rotina de alimentação saudável bem como não possuem o hábito de praticar exercícios físicos.

Insta mencionar que os maus hábitos podem ocasionar doenças como obesidade, aumento do colesterol, aumento da pressão arterial, problemas cardiovasculares, Diabetes tipo 2, distúrbios do sono, dentre outras patologias. A ausência de hábitos saudáveis pode também comprometer o nosso psicológico, assim, a atividade física é capaz de estimular a produção dos hormônios endorfina e serotonina, que contribuem em situações de depressão, estresse, pânico e ansiedade.

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 26 de outubro de 2019

² Aluno do Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Training/, e-mail: brendof74@gmail.com

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

Sendo assim, se antes de vivenciarmos a pandemia do novo Coronavírus já era importante cuidarmos do nosso corpo, agora ficou imprescindível termos estes cuidados. Afinal, vivemos em tempos de isolamento social, em que desaceleramos a nossa rotina, ficando mais tempo dentro de nossas casas. Contudo as preocupações com o cenário atual, contribuíram para elevar o nível de apreensão e receio de uma instabilidade futura, o que aumenta o estresse e gera várias consequências para a nossa saúde corporal e emocional.

Mas o que fazer se não podemos sair de nossas casas? Logo, como será possível a prática de exercícios físicos?

Com a expansão da pandemia do novo coronavírus (SARS CoV-2), veio o fechamento dos comércios de serviços não essenciais, sendo um deles a academia, isso fez com que os profissionais de educação física procurassem meios alternativos de desenvolver seu trabalho e oferecer suas aulas de modo que não comprometesse a qualidade das mesmas. Assim surge então a tendência das aulas e consultorias on-line, que já estavam em evidência antes da pandemia, mas agora devem se expandir como alternativa de serviço na profissão.

O CONFEF (Conselho Federal de Ed. Física) diz em seu capítulo 2, art. 9º que:

“O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos (...), danças(...), musculação(...), ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais, sendo da sua competência prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde (...), visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida (...), da prevenção de doenças(...)”.

Dessa forma, com o auxílio do profissional, os alunos podem realizar seus exercícios físicos dentro do ambiente domiciliar, utilizando-se de métodos eficazes, como, por exemplo, o treinamento funcional, a dança, a yoga, o pilates, enfim, de uma forma genérica, qualquer atividade física irá lhe fazer bem, sendo que cabe ao profissional ajustar aquela atividade de acordo com a necessidade de cada aluno.

Portanto, é neste momento que devemos cuidar de nosso corpo e consequentemente de nossa mente. Sendo que é imprescindível manter os hábitos de uma boa alimentação em consonância com a prática de exercícios físicos, orientados por um profissional de Educação física, o qual poderá proporcionar uma adequada pratica dessas atividades feitas em casa. Só assim será possível evitar problemas futuros em nossa saúde,

como este que estamos vivendo atualmente, cujos sintomas são mais intensos em pacientes que já possuem uma patologia, que certamente foi ocasionada da inatividade em relação aos hábitos saudáveis.

REFERÊNCIAS

Resolução CONFEF nº 206/2010. Disponível em <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/> Acesso em 10 de julho de 2020.

AIDAR, Ana Lúcia de Paula Souza *et al.* **Cartilha de Orientações e Autocuidado Com a Saúde Física e Mental em Tempos de Pandemia da Covid-19**, Governo do Distrito Federal. Disponível em <http://www.educacao.df.gov.br/wp-content/uploads/2020/05/cartilha-orienta%C3%A7%C3%B5es-de-cuidado-e-autocuidado-com-a-sa%C3%BAde-f%C3%ADsica-e-mental-em-tempos-de-pandemia-da-covid-19.pdf> Acesso em 10 de julho de 2020.

FERREIRA, Maycon Junior *et al.* **Atividade Física Durante a Pandemia de Coronavírus**. Disponível em <https://www.portal.cardiol.br/post/atividade-f%C3%ADsica-durante-a-pandemia-de-coronav%C3%ADrus> Acesso em 12 de julho de 2020.

MÁXIMA, Gabriela. **O desafio os Profissionais de Educação Física com o fechamento das Academias**. Disponível em: <https://jc.ne10.uol.com.br/colunas/vida-fit/2020/05/5609996-os-desafios-dos-profissionais-de-educacao-fisica-com-fechamento-das-academias.html> Acesso em 15 de julho de 2020.

Instituto Lado a Lado Pela Vida. **O Sedentarismo**. Disponível em <https://www.ladoaladopelavida.org.br/sedentarismo-o-que-e-doencas-autoadquiridas#:~:text=Consequ%C3%AAscias%20do%20sedentarismo,Aumento%20do%20colesterol> Acesso em 15 de julho de 2020.