

Atividade Física em

TEMPOS DE

PANDEMIA



**INSTITUTO
FEDERAL**
Maranhão



Me. André Dutra
Professor de Educação Física
do IFMA Campus Timon

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha reúne informes e recomendações propostos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre a prática de atividades físicas durante o período de distanciamento social ocasionado pela rápida e incontrolável disseminação do novo coronavírus (Covid-19) no Brasil e no mundo.

Desde o dia 17 de março de 2020, quando o Comitê de Crise para o Enfrentamento à pandemia foi instituído, por meio da Portaria nº 1.178, de 16 de março de 2020, para deliberar sobre ações e recomendações de prevenção, no âmbito do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IFMA), evidencia-se a necessidade de informar alunos e servidores dessa instituição sobre a adoção ou manutenção de um estilo de vida físico e mental ativo durante o período de suspensão das atividades.

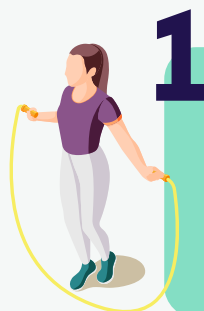
Trata-se de uma epidemia recente e pouco estudada, então é provável que uma parcela considerável de pessoas esteja adotando uma rotina sedentária, que favorece o acúmulo do peso corporal e, conseqüentemente, o surgimento de comorbidades associadas a maior risco cardiovascular, a exemplo de obesidade, hipertensão arterial e intolerância à glicose.

Ademais, sentimentos de desamparo, tédio, solidão e tristeza podem desencadear ou agravar transtornos psicossociais, como stress, depressão e ansiedade, favorecendo o surgimento de reações comportamentais, como alterações ou distúrbios de apetite e sono, conflitos interpessoais, uso excessivo de álcool e drogas, entre outros.

Espera-se conscientizar os alunos e servidores do IFMA sobre a prática regular de exercícios físicos nos diversos ambientes durante o período de distanciamento social, estimulando a adoção ou manutenção de comportamentos e atitudes que os auxiliarão na manutenção de um estilo de vida físico e mental ativo como aliado ao combate ao novo coronavírus.



EXERCÍCIOS FÍSICOS E COVID-19



1

Pratique atividades físicas regularmente. Elas não previnem o contágio do novo coronavírus, mas melhoram o seu sistema imunológico e otimizam as defesas de seu organismo diante de agentes infecciosos.

2

A prática de atividade física faz bem para mente e o corpo. Mantenha a sua rotina ativa ou crie novas, adaptando-se aos locais de prática de acordo com a sua faixa etária, estado físico e disponibilidade.



3

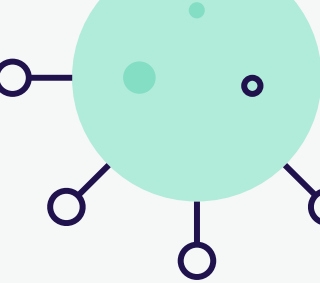
Pessoas ativas fisicamente possuem menor probabilidade de desenvolver diabetes, hipertensão e outras doenças cardiovasculares. Essas patologias crônico-degenerativas levam seus portadores a serem considerados de maior risco para a infecção pelo novo coronavírus.





4

Associe exercício físico a uma dieta balanceada e um sono regular.



Em família, faça atividades físicas lúdicas e pedagógicas com os demais membros, especialmente crianças e idosos.

5



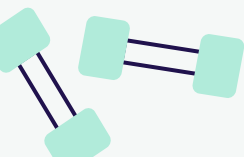
6

Evite praticar atividades físicas em ambientes fechados, com aglomeração de pessoas.



Pratique atividades físicas ao ar livre somente em ambientes permitidos pelas autoridades competentes locais, distante de outras pessoas, respeitando os protocolos de prevenção e de etiquetas respiratórias, amplamente conhecidos.

7





8

Adultos saudáveis e assintomáticos devem praticar, no mínimo, 150 minutos de atividades físicas por semana; crianças e adolescentes, 300 minutos por semana.



9

Não pratique atividades físicas na presença de sintomas e sinais compatíveis aos apresentados pelo Covid-19, como infecções respiratórias, febre, tosse seca e dispnéia (falta de ar).



10

Procure orientações de um profissional da área da saúde, especialmente Educação Física, para realizar atividades físicas adequadas às suas necessidades e aos seus objetivos.



REFERÊNCIAS

ONU. Organização das Nações Unidas. **Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia.** Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acesso em: 22 abr.2020.

SBMEE. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte
SBMEE. **Informes e Notas da SBMEE sobre Coronavírus e Exercício Físico.** Disponível em: <http://www.medicinadoesporte.org.br/informes-da-sbmee-sobre-coronavirus-eexercicio-fisico/>. Acesso em: 22 abr.2020.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Maranhão