



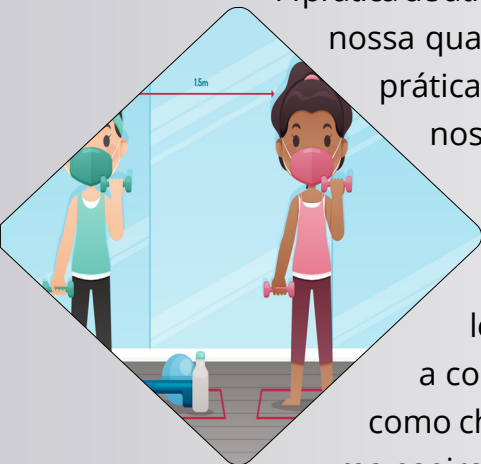
SAÚDE DO *estudante* IFAP

Em casa sim. Parados, jamais!

A importância de atividade física em casa em tempos de pandemia.



A prática de atividade física é, sem dúvida, essencial para aumentarmos nossa qualidade de vida. Inúmeros estudos demonstram como a prática frequente de atividade física evita doenças e melhora até mesmo, nossa disposição para a realização de nossas atividades diárias. Porém, nesta época de academias fechadas, isolamento social, trabalho remoto e estudos *on-line*, essa mistura de vários comportamentos que quebram a rotina a qual as pessoas já estavam habituadas pode levar a um estado indesejado: a ociosidade. Com o estresse acumulado, a compulsão por alimentos de alto índice calórico e com muito açúcar – como chocolates, refrigerantes, balas e sobremesas – pode ser o estopim de uma espiral de hábitos nada saudáveis para o corpo.



Benefícios de atividades físicas para nosso corpo e mente

- « Previnem o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes;
- « Controlam os níveis de colesterol;
- « Importantes aliadas no tratamento da depressão e ansiedade;
- « Melhoram o condicionamento muscular e também cardiorrespiratório;
- « Aumentam a autoestima;
- « Melhoram dores e diminuem a incapacidade funcional;
- « Melhoram a qualidade do sono;
- « Melhoram o desempenho cognitivo;
- « Reduzem o estresse e aumentam a sensação de bem-estar;
- « Dão mais disposição para a realização das atividades diárias.





Quais são os riscos do sedentarismo?

Segundo a Organização Mundial de Saúde, um em cada cinco adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física suficiente. E sabemos que atividade física é uma maneira importante de prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, tais como problemas cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer. As pessoas sedentárias apresentam até 30% mais riscos de desenvolver esses problemas. Não podemos esquecer ainda da obesidade, que é também um problema de saúde crônico, que além de afetar negativamente a saúde física da pessoa, afeta diretamente a autoestima.



Quantos minutos de atividade física é o ideal?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a recomendação:

- « 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada, o que corresponde a um pouco mais de 20 minutos diários de atividades;
- « 75 minutos semanais de atividade física de maior intensidade, o que corresponde a pouco mais de 10 minutos por dia.



Como se exercitar em casa durante a pandemia?

1.APLICATIVOS: uma alternativa para fazer exercícios fora da academia e sem o acompanhamento de um profissional é usar um aplicativo de celular dedicado à tarefa. Contudo, é necessário observar com muita atenção a individualidade biológica e limitações de cada um. Você precisa conhecer seus limites e sempre começar de forma leve.

2.UTILIZE ITENS QUE VOCÊ TEM EM CASA: podem ser utilizados pacotes de arroz e feijão, garrafas PET com água para exercícios com carga, cabos de vassouras, toalhas para apoios e alongamentos, cadeiras, degraus de escada e, principalmente, o peso do próprio corpo.



ATENÇÃO

Lembrete

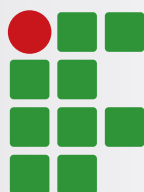
Manter a atividade física é muito importante durante períodos que impõem comportamentos limitados. E lembre-se: dietas irregulares podem aumentar risco de morte por ataque cardíaco. Portanto, faça atividade física aliada a uma alimentação saudável.

Referências

FREIRE, R.S. et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte**. V. 20, n. 5 – Set/Out, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00345.pdf>. Acesso em: 20 de abr. de 2020.

OLIVEIRA, Pedro Ivo de. Saiba como se exercitar em casa durante a quarentena: rotina de exercícios físicos caseiros assegura a saúde mental. **Agência Brasil**. Brasília, abr. 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-03/saiba-como-se-exercitar-em-casa-durante-quarentena>. Acesso em: 23 de abr. de 2020.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. Importância das atividades físicas. **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>. Acesso: em 23 de abr. de 2020.



**INSTITUTO
FEDERAL**

Amapá

Campus
Macapá

Informações e Contatos

Setor de Saúde ao Estudante
E-mail: sese.macapa@ifap.edu.br