

EDUCAÇÃO FÍSICA E COVID-19

Geiziane Laurindo de Moraes

DOI: <http://dx.doi.org/10.18616/intcov46>

Em 2020 surgiu uma doença
caracterizada como covid-19.
O novo coronavírus causou uma mudança,
uma incontrollável disseminação que promove
uma pandemia com muita presença
de números de mortes que agora comove.

Recomenda-se o isolamento social,
ficar em casa e manter medida preventiva.
E para a saúde é fundamental
uma rotina fisicamente ativa.

Nesse período o comportamento sedentário
desencadeia o aumento do peso e outras comorbidades.
Portanto, evite ficar muito tempo sentado
e aproveite para fazer muitas atividades.

A prática de Atividade Física é benéfica para a imunidade
e reduz o risco de contaminação.

Manter uma prática de Atividade Física de intensidade moderada e
com assiduidade
torna o sujeito, então,
com boa saúde e maior longevidade.

Vale ressaltar que a OMS preconiza no mínimo 150 minutos de Atividade Física semanal, mas apenas para adultos, pois a faixa etária mais jovem utiliza a prática de 300 minutos como valor condicional.

É essencial a orientação por um profissional da área que adeque as condições individuais e proporcione qualidade de vida necessária por meio de ferramentas virtuais.

Contudo, a recomendação à população é realizar Atividades Físicas regularmente podendo utilizar os animais de estimação como alternativa esporadicamente.

Os hábitos saudáveis ajudam as famílias em isolamento social a passarem por esse momento com uma condição de boa saúde física e mental.