



BOM PRINCIPIO - RS

Bora se exercitar?

Secretarias: Saúde

Data de Publicação: 30 de agosto de 2021

Crédito da Matéria: Claudia ComunicAtiva

Está comprovado que atividades físicas e hábitos saudáveis sempre fazem bem ao organismo, e durante a pandemia não é diferente. A realização de atividades aumenta a imunidade, ajudando no combate ao coronavírus, enquanto que o sedentarismo, o tabagismo, obesidade e comorbidades podem nos deixar ainda mais suscetíveis às consequências do contágio pelo coronavírus.

Uma das medidas necessárias durante o lockdown foi o fechamento de clubes, ginásios e academias de prática esportiva. Consequentemente, o isolamento social levou à alteração de comportamentos e mudanças psicológicas e fisiológicas, incluindo o aumento da prevalência de ansiedade, depressão, alcoolismo, tabagismo, sedentarismo e distúrbios alimentares. E tais alterações também resultaram em consequências negativas para a população em geral.

Exercícios como prevenção

Conforme estudos, realizar 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de atividades intensas reduz o risco de internação hospitalar pela Covid em 34,3%.

A realização de atividades físicas leva ao melhor controle da resposta inflamatória, reduz os hormônios do estresse, e resulta em menor incidência, intensidade de sintomas e mortalidade frente à ocorrência de infecções virais, especialmente as respiratórias.

Diferentes estudos sugerem que o exercício físico regular reduz a mortalidade para pneumonia - incluindo por gripe - e favorece as funções cardiorrespiratórias, resposta vacinal, metabolismo da glicose, lipídeos e insulina. Também contribui para o controle do peso corporal.

Ainda, os exercícios físicos de moderada intensidade, realizados pelo menos 3 vezes por semana com duração de 45 a 60 minutos, estimulam a imunidade celular. Portanto, o exercício físico moderado e regular é altamente indicado tanto no confinamento quanto em momentos de menor restrição social como medida para a prevenção de doenças metabólicas, físicas e/ou psicológicas.

O que fazer?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que pessoas assintomáticas saudáveis pratiquem exercícios físicos de moderada intensidade, no mínimo, 150 minutos por semana (adultos) ou 300 minutos por semana para crianças e adolescentes, distribuídos por três a quatro vezes na semana. Tais práticas devem incluir exercícios



BOM PRINCIPIO - RS

aeróbicos e de força, praticados ao ar livre ou em academias.

Aproveite o parque Municipal, as trilhas ou estradas de nosso município para caminhar, correr ou andar de bike. Você também já pode praticar esportes coletivos, como futebol ou vôlei, ou escolher uma das academias que temos por aqui para se exercitar, sempre com o acompanhamento de profissional.

Mas cuidado!

A atividade física deve ser interrompida ao início de algum sintoma como febre, dispneia e tosse seca. Se tiver qualquer sintoma, consulte um profissional de saúde capacitado.