

Atividade Física em tempos de pandemia.



 @tecnoedu.unirio

 @tecnoedu.unirio

Trata-se de um manual rápido de atividades que podem ser realizadas com toda a família no domicílio. É muito importante manter práticas regulares de atividade física pois trás benefícios tanto para o corpo quanto para a mente.

Por que fazer atividades físicas?

Dentre os benefícios para mente e para o corpo podemos destacar a redução da ansiedade e estresse, melhora a disposição física que são excelentes para nos ajudar nesse tempo de distanciamento social.

Além disso, é ótimo para reduzir a obesidade, fortalecer ossos e músculos, melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e o combate às doenças crônicas que são fatores de risco para COVID-19.

#EXERCITE 



@tecnoedu.unirio

CRIANÇAS

É fundamental para todas as faixas etárias das crianças, que o tempo em frente às telas (tablets, celulares e televisão) seja reduzido ao máximo possível, substituindo por atividades físicas.

MENORES DE 2 ANOS:

Nessa faixa etária o ideal é que as atividades sejam distribuídas ao longo do dia. Brincadeiras com a família dão um bom incentivo para que a criança se exercite.

Ex: rastejar, engatinhar, manipular objetos, correr ou andar.

Figura 1 - Sem título



Fonte: OPENCLIPART-VECTORS, 2015 , p.1).

#Brincar



@tecnoedu.unirio

Figura 2 - Sem título



**Fonte:
(ELIZABETH,2014, p1).**

CRIANÇAS

De 2 a 6 anos

Essa faixa etária é um período caracterizado por intensa atividade e pelas descobertas. O desenvolvimento motor da criança segue prosseguindo continuamente, adquirindo mobilidade e habilidade de manipulação de objetos que lhe permite explorar melhor o ambiente a sua volta.

As brincadeiras que promovem o crescimento físico e o refinamento de habilidades motoras incluem atividades que estimulem a criatividade e a imaginação.

EX: subir e atravessar objetos, dançar, pular corda, brincar de esconde-esconde e dançar.

Figura 3 - Sem título



Fonte: OPENCLIPART-VECTORS, 2017, p.1).

Figura 4 - Sem título



Modificado de Tanvir (2020, p.1).

Figura 5 - Sem título



Fonte: Modificado de Tarisha (2018, p.1).



@tecnoedu.unirio

CRIANÇAS e ADOLESCENTES

Entre 7 a 12 anos:

Nessa faixa etária, todos os atos motores são possíveis para o desenvolvimento de competências e habilidades. Esse é o momento de iniciar a programação de atividades físicas sistemáticas.

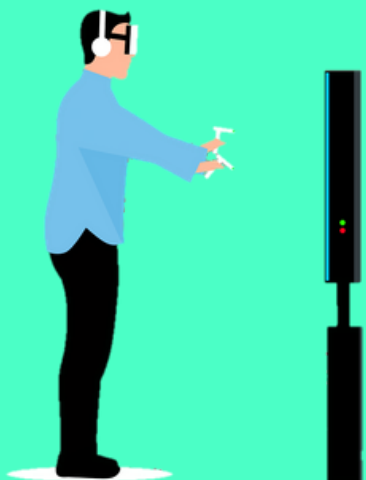
Entre 13 a 18 anos:

Nessa etapa de maturação e mudanças rápidas conhecida como adolescência é caracterizado pela preferência de jogos ou games.

Ex: Mímicas, criar coreografias, pular elástico e amarelinha.

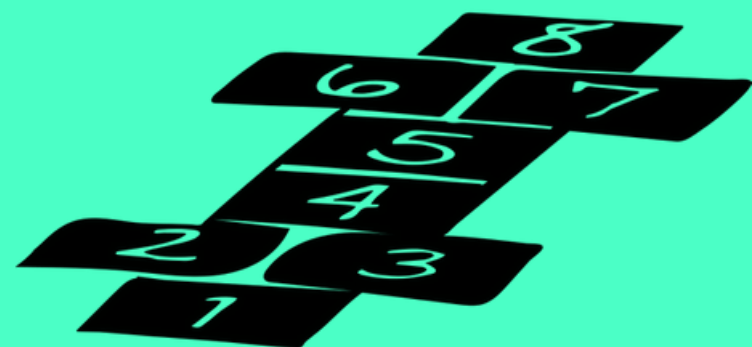
É importante incentivar BRINCADEIRAS e JOGOS interativos ou aplicativos que estimulem o movimento corporal.

Figura 6 - Sem título



Modificado de Hassan (2020, p.1).

Figura 7 - Sem título



Fonte: Modificado de Batista (2020, p.1).

Adultos

As atividades físicas para adultos podem variar de moderada a vigorosa.

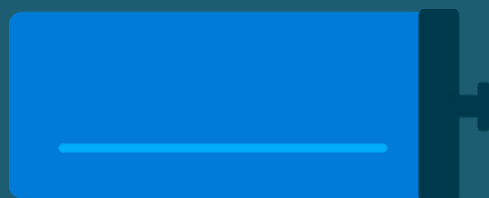
Exercícios de alongamento podem ser realizados em casa, sem a necessidade de muito espaço.

Movimentos como se sentar e se levantar de uma cadeira ou agachar para levantar objetos com pouco peso (1 a 2 kg) são excelentes para trabalhar grandes grupos musculares.

Vale lembrar:

- É importante respeitar os limites do nosso corpo.
- Mantenha-se hidratado.
- Não se esqueça de fazer alongamento antes de realizar alguma atividade física.
- Evitem ficar sentado por longos períodos de tempo, levante-se para se movimentar.

Figura 9 - Sem título



Fonte: (MÖLCK , 2017, P.1).

Figura 8 - Sem título



Modificado de
Hassan (2017, p.1).



@tecnoedu.unirio

Idosos

Para os idosos algumas práticas corporais e atividades físicas proporciona sensação de bem estar e autonomia além de diminuir o risco de doenças do coração, osteoporose, diabetes, depressão, risco de queda e certos tipos de câncer.

Para esse grupo se manter ativo dentro de casa são indicados alongamentos simples, relaxamentos, levantar-se e sentar-se na cadeira algumas vezes seguidas, subir escadas, agachar para pegar objetos ou carregar sacolas com pouco peso, atividades como dança entre outros, sempre respeitando limites do próprio corpo.

Figura 10 - Sem título



**Fonte: Modificado de 政徳
吉田 (2020, p.1).**



@tecnoedu.unirio



Bolsistas:

Victor de Souza Miranda Costa

Lorryane Franklyn de Mello

Larysa Soares de Oliveira

Coordenadora:

Ana Cristina Silva Pinto

Bibliografia:

BATISTA, Annalise. **[Sem título]**. 9 de dezembro de 2020, Il. p&B. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/parque-infantil-baloi%C3%A7os-amarelinha-5815927/>. Acesso em: 17 de dez. de 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde, Saúde Brasil. **Como fica a prática de atividade física durante a pandemia de Coronavírus?** Disponível em: <http://saudebrasil.saude.gov.br/eu-querer-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus>. Acesso em: 20 de jun. de 2020

BRASIL, Ministério da Saúde, Saúde Brasil. **Vai começar uma atividade física? Descubra o que você precisa saber antes!**

Disponível em: <http://saudebrasil.saude.gov.br/eu-querer-me-exercitar-mais/vai-comecar-uma-atividade-fisica-descubra-o-que-voce-precisa-saber-antes>. Acesso em: 17 dez. 2020.

ELIZABETH, Amanda. **[Sem título]**. 29 de outubro de 2014, Il. color. Disponível em:

<https://pixabay.com/pt/vectors/beb%C3%AA-menino-menina-neutro-crian%C3%A7a-507132/>. Acesso em: 16 de dez. de 2020.

HASSAN, Mohamed. **[Sem título]**. 4 de novembro de 2020, Il. colo. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/vectors/realidade-virtual-jogar-homem-jogo-5712171/>. Acesso em: 17 de dez de 2020.

HASSAN, Mohamed. **[Sem título]**. 21 de dezembro de 2017, Il. colo. <https://pixabay.com/pt/illustrations/exerc%C3%ADcio-fitness-fundo-branco-3026935/>. Acesso em: 17 de dez de 2020.

MÖLK, Ricarda. **[Sem título]**. 18 de janeiro de 2017, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/garrafa-de-%C3%A1gua-frasco-do-esporte-1989799/>. Acesso em: 17 de dez. de 2020

OPENCPLIPART0VECTORS. **[Sem título]**. 10 de janeiro de 2015, Il. color. Disponível: <https://pixabay.com/pt/vectors/bloco-brinquedo-alfabeto-jogo-b-576505/>. Acesso em: 16 de dez. de 2020.

OPENCPLIPART0VECTORS. **[Sem título]**. 31 de janeiro de 2017, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/vectors/desenhos-animados-crian%C3%A7a-quadrinhos-2027156/> Acesso em: 16 de dez. de 2020.

TANVIR, Radoan. **[Sem título]**. 16 de junho de 2020, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/beb%C3%AA-babyboss-crian%C3%A7a-5298148/>. Acesso em: 17 de dez. de 2020.

TARISHA. **[Sem título]**. 17 de fevereiro de 2018, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/bonito-menina-kawaii-feliz-crian%C3%A7a-3158996/>. Acesso em: 17 de dez. de 2020

政徳 吉田. **[Sem título]**. 5 de outubro de 2020, Il. color. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/illustrations/meninas-mulheres-encontro-velhas-5625254/>. Acesso em: 17 de dez. de 2020.