

ENTREVISTA

Entrevistador: Vinícius Dias Rodrigues



Professor assistente do Departamento de Educação Física e do Desporto da Unimontes

Entrevistado:



Pós-doutorado em Psiquiatria e Saúde Mental Doutor em Medicina (Neurologia-Neurociências). Mestre em Ciências do Exercício e do Esporte. Professor e pesquisador efetivo da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciências da Saúde (CONCEITO CAPES 6), no Departamento de Educação Física e do Desporto e na Universidade Aberta do Brasil.

A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CENÁRIO ATUAL DA COVID 19

Questões:

01 – Com cenário atual da pandemia do COVID 19 no mundo, o exercício físico tem impacto positivo para o indivíduo praticante ou iniciante a prática?

Sim, o exercício é fundamental neste momento, tanto para prevenir e tratar doenças crônicas, como melhorar a saúde mental. Além disso, pessoas fisicamente ativas apresentam maior eficiência imunológica, o que facilita a recuperação em caso de infecções.

02- Em quais situações no sistema imunológico o exercício físico pode contribuir para o enfrentamento do organismo ao COVID 19?

Ainda não há evidências sobre o papel do exercício especificamente em relação à Covid-19. Entretanto, presume-se que, o fato de o exercício aumentar a capacidade do sistema imunológico no combate às infecções poderia reduzir os danos associados à doença, além de acelerar o processo de recuperação da saúde.

viniciuslabex@hotmail.com03 – Quais propostas de atividade e exercício físico podem ser realizadas nesse período de isolamento físico?

Devido às restrições aos espaços para se exercitar, são recomendadas atividades em casa ou em locais sem aglomeração de pessoas. Em casa é possível realizar atividades simples, como por exemplo, sentar e levantar de uma cadeira ou sofá várias vezes, caminhar ou correr (dependendo do nível de aptidão física) ao redor da casa, assistir TV realizando o movimento de corrida estacionária (no mesmo lugar). No caso de a pessoa morar em apartamento, subir e descer as escadas é uma boa alternativa. Dicas de exercícios podem ser encontradas no perfil do Instagram @geneses.unimontes.

01

04 – Com o isolamento físico, diversas notícias sobre ansiedade e depressão são amplamente discutidas no mundo, qual o papel da atividade e exercício físico na saúde mental?

Pessoas fisicamente ativas apresentam maior espessura do córtex frontal e volume do hipocampo, áreas do cérebro associadas ao raciocínio e memória. Nesse contexto, o exercício físico reduz em até 40% o risco de uma pessoa desenvolver doença de Alzheimer, além de diminuir a ansiedade e os sintomas leves e moderados de depressão.

05 – As tecnológicas podem ter papel fundamental para as atribuições do profissional de Educação Física no período de isolamento físico?

O profissional de Educação Física está se reinventando. Usar a tecnologia é fundamental em tempos de pandemia. As videoaulas gravadas ou ao vivo, por videoconferência ou vídeo chamada, são possíveis de serem supervisionadas. Entretanto, saber utilizar instrumentos de avaliação à distância, tanto da aptidão física, como da saúde geral, é crucial para o bom desenvolvimento das atividades, o que reduz o risco de intercorrências.

Agradecemos aos professores Vinícius Dias Rodrigues e Renato Sobral Monteiro Júnior pela disponibilidade em atender a Revista Eletrônica Nacional de Educação Física – RENEF

Prof. Dr, Geraldo Magela Durães
Prof. Msc. Amário Lessa Júnior
Editores