

Nuno Miguel Gomes Amendoeira

Artigo de Opinião para Canal N - Maio 2020

O Exercício físico em tempos de COVID-19

O meu nome é Nuno Amendoeira, tenho 32 anos e sou natural de Mirandela. Sou Professor de Educação Física, com Licenciatura em Ciências do Desporto e Mestrado em Ensino da Educação Física, pela FADE-UP (Faculdade de Desporto da Universidade do Porto). Desde cedo que a minha vida se relaciona quase por inteiro com o contexto do exercício físico tanto enquanto atleta como enquanto professor ou treinador, nomeadamente em clubes desportivos e ginásios.

Recentemente temos vivido dias diferentes. Há umas semanas as nossas vidas têm vindo a enfrentar tempos de mudança com consequências abrangentes e notórias a vários níveis. Nestes tempos, o confinamento e o isolamento social são comuns a quase toda a população, e com isso surge inevitavelmente a mudança de rotinas. As pessoas começaram a trabalhar em casa e mesmo as pessoas sem trabalho são forçadas a ficar em casa. Estas medidas de segurança trouxeram consigo a mudança de vários paradigmas e o exercício físico não é exceção. Antes desta fase o panorama era muito variado, havendo pessoas a fazer exercício físico principalmente nas ruas, nas praias, parques, ginásios e clubes desportivos e aquilo a que assistimos foi uma mudança radical onde toda a gente teve de passar a treinar em casa, incluindo os atletas profissionais.

No que diz respeito ao exercício físico que tantas vantagens traz ao ser-humano (saúde física e psíquica) a pandemia do COVID-19 fez com que houvesse muitas alterações. Positivamente posso destacar o facto de aparentemente haver agora mais praticantes de exercício físico. A obtenção online de treinos rápidos e simples fez com que várias plataformas se desenvolvessem mais com estas necessidades. São exemplos as Câmaras Municipais, alguns ginásios, clubes e outras entidades através dos dispositivos tecnológicos. Infelizmente o impacto negativo tem mais repercussões a vários níveis, desde o encerramento dos espaços destinados à prática de exercício físico, cancelamento ou adiamento de competições que em grande parte dos casos obriga a população a repensar os seus hábitos e a sua vida em geral. Mesmo com o fim dos consecutivos Estados de Emergência a realidade vai demorar algum tempo a regressar à total normalidade e todas estas alterações levam á incerteza: ***o que esperar deste futuro incerto e o que fazer para vencer?***