Etec Orlando Quagliato

Centro Paula Souza

2º ano médio

Rafael Salandin Moraes

RELATÓRIO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

Santa Cruz do Rio Pardo

2020

A atividade física é usada pelas pessoas para: perder peso, se manter em forma, ter uma boa saúde e manter a cabeça em dia. Entretanto, estamos em um momento que é fundamental ficarmos em isolamento pela saúde de outros, consequentemente, não é viável fazermos atividades fora de casa, seja na academia ou na praça, então qual outra solução essas pessoas podem ter nesse tempo caótico no qual vivemos?

Bom, é possível seguir as instruções da OMS para atividade física em casa, eles passam as seguintes atividades: “Knee to elbow”, “Plank”, “Back extensions”, “Squarts”, “Side kneek lifts”, “Superman”, “Bridge”, “Chair dips”, “Chest opener”, “Child’s pose”, “Seated meditation” and “Legs up the wall”, são atividades que você faz tudo em 150 minutos ou 75 minutos

Normalmente, as atividades físicas são usadas para termos uma vida saudável, já que ajuda a prevenir várias doenças, como: acidente vascular cerebral, síndrome metabólica, diabetes do tipo 2 e até mesmo alguns tipos de câncer. Por isso existe a importância de continuar os exercícios, fora que eles ajudam a manter com problemas como ansiedade e falta de atenção.

Mas, caso você faça atividades por causa da recomendação de sua psiquiatra, você pode ver com ela se não poderia fazer uma meditação no lugar, já que ela também ajuda a controlar a ansiedade, mas se o seu caso for o mesmo que o meu, que não consegue se concentrar por causa da ansiedade, eu acho melhor fazer as atividades mesmo, já que vai ser mais difícil conseguir fazer a meditação.

Bem, por mais que estamos vivendo em um tempo caótico, nos devemos continuar nos cuidando, seja para não ser contaminado pela Sars-CoV-2 ou para mantermos a saúde em dia, física ou psicológica, então é importante fazermos as atividades.

Fontes:

1º - <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance-OLD/stay-physically-active-during-self-quarantine>

2º - Minha psiquiatra que fica na minha cabeça para eu caminhar