

O novo Coronavírus não é um assunto finalizado. A pandemia ainda existe e as precauções são extremamente importantes. Assim como todos os protocolos de cuidados diários para afastamento do vírus, existem recomendações de cuidados acerca do próprio corpo e mente que podem ser advindos da prática física – atividade física e/ou exercício físico –, seja ela com intuito esportivo, de lazer ou saúde.

Antes de começarmos, você sabe a **diferença entre atividade física e exercício físico**? De maneira simplista, **atividade física** é qualquer movimento corporal produzido por nossos músculos esqueléticos, que resultam em gasto energético maior do que os níveis de repouso. Então, a quantidade de energia para tal atividade, bem como sua intensidade e duração irão classificá-la em nível **leve, moderado** ou **intenso**. Já o **exercício físico** é uma subcategoria da atividade física e implica em realizar movimentos corporais com utilização dos músculos levando ao gasto energético, porém, de forma **planejada, estruturada, sistematizada e repetitiva**.

Não é novidade a importância da prática de atividades físicas e exercícios físicos para a saúde geral de nosso corpo (metabólica, óssea, muscular, cognitiva, mental...). Nos últimos tempos, o assunto causou polêmica e discussão quanto a real relação entre ser uma pessoa ativa e a resposta imunológica do organismo humano frente à pandemia.

De certa forma, ao planejar de maneira equilibrada os treinos, é possível alcançar aproveitamento e, então, potencializar o sistema imunológico na proteção de agentes estressores – já que o próprio exercício é um potencial estressante ao corpo, porém que proporciona evoluções e adaptações.

É importante ressaltar que praticar atividades físicas e exercícios físicos não previnem o contágio do vírus e uma coisa é certa, **ser ativo não reduzirá o risco de hospitalização** por COVID-19, mas apresenta **sim** associação a **menores prevalências de hospitalização** pela mesma. Ainda, proporciona bem-estar, melhora de composição corporal e em variáveis metabólicas, qualidade de vida e saúde mental!

Logo, é interessante pensarmos e entendermos tanto para este momento de pandemia quanto, também, para o período pós-pandemia. O importante é se mexer! Qualquer movimento conta e importa, visto que, o sedentarismo parece ser também uma grande pandemia. Estudos apontam que a inatividade física é responsável por quase **6,4% da mortalidade prematura global**. Já a atividade física em si, é responsável por **15% (cerca de 3,9 milhões) de mortes prematuras evitadas** por ano, além de promover afastamento de mais de 30 doenças crônicas, somente com a alteração do estilo de vida.

Mantenha os cuidados de higienização, distanciamento social e quem sabe iniciar ou tentar manter mais consistência em sua prática física? Com certeza, fará um bem significativo ao seu próprio corpo, com pandemia e sem pandemia.

FONTE: CLINICA PROSER