

Com as academias fechadas e praias isoladas por conta da quarentena mais rígida, que visa o combate ao Novo Coronavírus, uma alternativa para manter a boa forma e saúde em dia são os exercícios em casa.

A profissional de Educação Física e coordenadora do projeto Academia do Bairro de Olinda, Natália dos Santos, destaca que a prática de atividade física contribui para a proteção e combate às doenças crônicas não transmissíveis, reduz as chances do desenvolvimento de câncer de mama e de cólon, diabetes, cardiopatia, AVC's, além de contribuir para a proteção e melhora do sistema imunológico.

“Manter a rotina da prática regular de atividade pode contribuir tanto para benefícios psicológicos e sensação de bem-estar e funções cognitivas, quanto para a manutenção das capacidades físicas. Nesse sentido, manter os exercícios ajudará no retorno às atividades de vida diária após o período crítico de disseminação do Novo Coronavírus”, explicou a professora.

Natália ressaltou também que a alimentação é fundamental neste momento. “Um cardápio equilibrado traz diversos benefícios, tanto para o aspecto físico, quanto para o mental. Além de ter mais disposição e energia”, acrescentou.

Veja uma lista de treino simples, produzida pela profissional, que pode ser feito em casa:

1. Panturrilha (três vezes de 12 a 15 repetições). Fique na ponta do pé e desça o calcanhar em movimentos repetitivos.



2. Flexão de joelho com bastão (3×12 - 15). Segure um cabo de vassoura frente ao corpo e encoste o calcanhar no bumbum.



3. Flexão de quadril com elevação com elevação de joelho com bastão (3×12-15). Segure um cabo de vassoura frente ao corpo e suba os joelhos, unilateralmente, máximo que puder.



4. Agachamento no banco (3×8-12). Sente-se e levante-se de uma cadeira com a coluna ereta.



5. Polichinelo (três vezes de 20 a 30 segundos).



---

6. Mobilidade tórax na parede (3×8-12). Encoste o quadril e o braço na parede, com a palma da mão virada para fora, e o outro rotaciona. Gire o troco até o

seu limite, sem remover o braço da parede.



7. Mobilidade de ombro com bastão (3×15). Segure o cabo de vassoura,

levante-o e, levemente, passe por trás da cabeça.



Obs.: cada exercício deve ter um intervalo de 45 segundos entre eles e um

intervalo de um minuto no momento da troca.