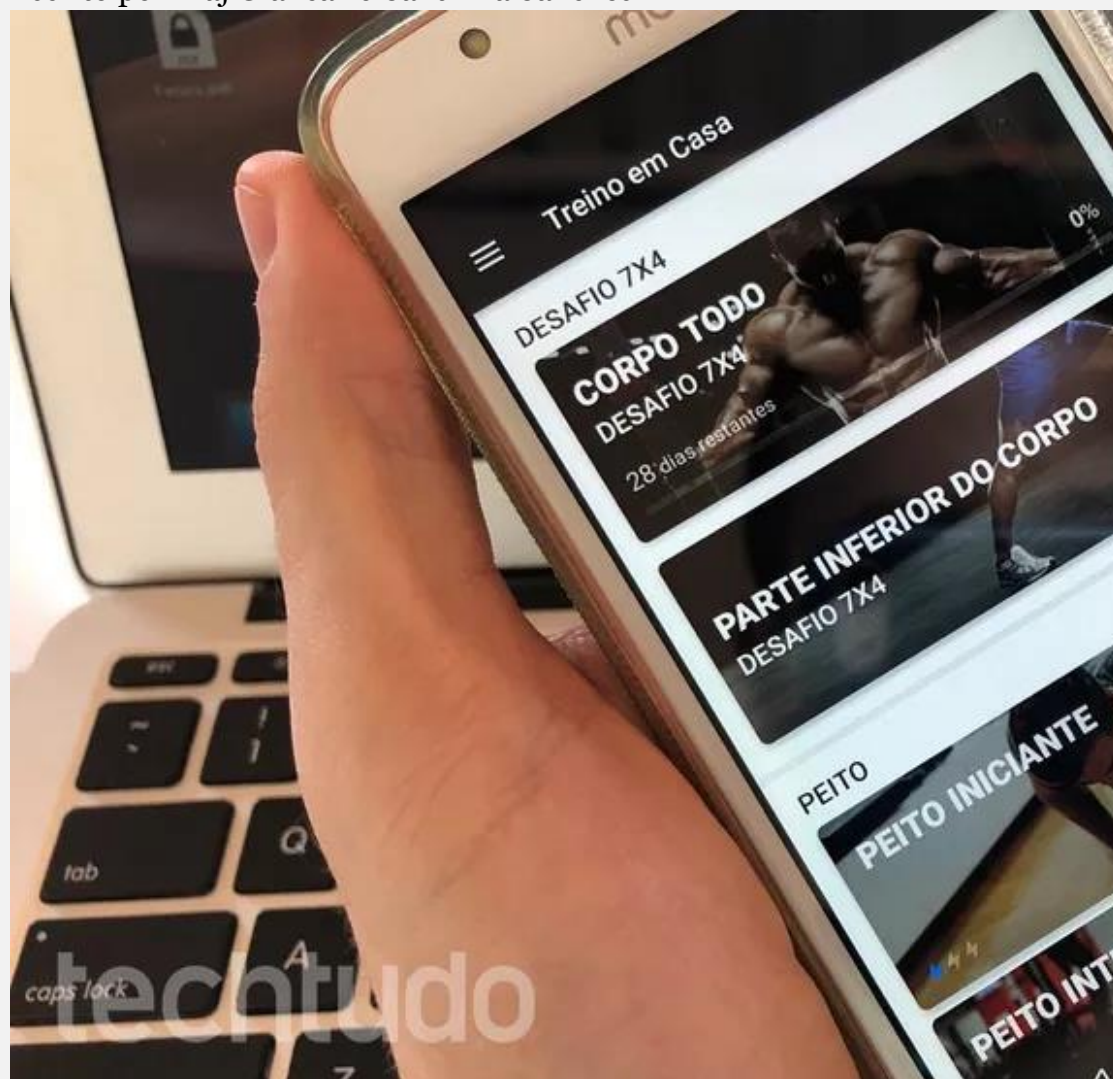


INFORMATIVO

SIESP

Nº 001, 23 de Março de 2020

Escrito por Maj Giancarlo Sant Ana Sanches *



Atividade Física em tempos de crise

Aplicativos para celulares ou tablets podem ser aliados para a prática de atividade física nesse período de quarentena

Você, policial ou bombeiro militar, exerce uma importante missão na segurança pessoal dos excelentíssimos Governador, Vice Governador, e seus familiares, não só na atividade operacional, mas também na atividade administrativa, cuidando de toda a logística para que a missão seja cumprida com excelência, precisa então se manter ativo nesse período.

De acordo com as recomendações do Governo do Estado, como forma de impedir a disseminação do COVID-19, foram proibidas diversas atividades em grupos, de maneira presencial. Visando evitar o contágio, as academias foram fechadas, praias, parques e outros espaços públicos foram contra indicados para a permanência e prática de atividade física uma dura medida, no entanto, necessária para evitarmos um possível colapso no sistema de saúde, com a impossibilidade de atendimento de um grande contingente de forma simultânea. Nosso dever é somente um: ficar em casa. Para tanto, é comum a utilização cada vez maior de serviços de streaming e outros, que nos deixam próximos à televisão nesse período de isolamento, como importante forma de entretenimento.

Realmente, é importante a prestação deste tipo de serviço, porém não podemos esquecer, de algo fundamental: como manter um nível de atividade física adequado, nesse período em que temos que ficar em casa??

Você, policial ou bombeiro militar, trabalhando na atividade operacional ou administrativa é muito importante para o cumprimento da missão de maneira proficua, então não se descuide nesse período.

A aptidão física é uma grande aliada no serviço desempenhado, ajudando na atenção e disposição para tal.

A importância da atividade física na vida do militar

É sabido que níveis adequados de atividade física geram benefícios extraordinários na prevenção e tratamento de doenças crônicas, associados a uma boa nutrição podem ajudar no objetivo de ser mais saudável, conceito que segundo a OMS, não está somente na ausência de doenças, mas sim, em um estado de bem estar físico, mental e social.

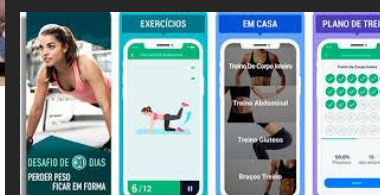
Em profissões que exigem higidez física, com grandes cargas de trabalho, desgaste do corpo e da mente, onde o estresse e o cansaço pode prejudicar a tomada de decisões, se faz mais que necessário a prática de atividades físicas. Sendo estas o remédio, não só para isso, mas para evitar o adoecimento precoce dos militares.

Os estudos indicam que a inatividade física traz prejuízos incomensuráveis para a saúde. Para se ter uma ideia, a associação de dois fatores de risco (tabagismo, sedentarismo, excesso de peso, alimentação não saudável...) potencializa a ocorrência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, responsáveis por 5% das mortes no mundo. Ressalta-se também que um período curto de inatividade, de quinze dias a um mês, já traz perdas da capacidade cardiorespiratória e muscular, em indivíduos não atletas, podendo demorar um pouco na reaquisição dos níveis adquiridos. No entanto, como fazer nesse período de quarentena??



A indústria de Tecnologia de informação e Comunicação, vem sendo cada mais atuante na resolução dos problemas que afetam a nossa sociedade. No que tange ao assunto em lide, contribui de maneira decisiva na melhoria da saúde e qualidade de vida das pessoas. Não podemos negar os benefícios trazidos com os avanços tecnológicos, devemos sim nos aproveitar deles.

Aplicativos de atividade física



Hoje em dia recorre-se muito aos treinos personalizados através de aplicativos de smartphones e tablets.

Leia mais em p2



A prática de atividade física é muito importante para a manutenção de um corpo são e uma mente sã. Não pare nesse momento, mas quando tudo estiver bem procure um profissional de educação física para orientar seus treinos.

Aplicativos para a prática de atividades físicas

Os aplicativos de smartphones e tablets desenvolvidos para ajudar na prática de atividades físicas, podem colaborar bastante na manutenção da forma física, nesse período de quarentena. Faz-se ressalvas ao princípio da individualidade biológica, porém alguns apps tem a opção de um “coach virtual” que irá programar o treino de acordo com a disponibilidade, nível físico e progresso do usuário.

Perceber sinais de desconforto ou lesões podem prevenir a ocorrência de algo mais grave, razão pela qual, o usuário deve observar seus limites. Grande parte desses aplicativos possuem opções para realização dos exercícios com o peso corporal ou utensílios domésticos, como cadeiras, ou seja, não é necessário gastar dinheiro comprando aparelhagem.

Grande parte desses aplicativos possuem opções para realização dos exercícios com o peso corporal ou utensílios domésticos

É importante também estar atento á resposta do seu corpo, e não ultrapassar limites físicos, sem estar pronto para tal.

Fica a dica de como é possível se exercitar com qualidade, em casa, usando o peso do próprio corpo e sem gastos. Não temos mais desculpas para ficarmos parados, lembrando que os fisioterapeutas indicam os exercícios também como forma de melhorar a atividade dos pulmões, trazendo uma resposta mais eficiente do corpo, em caso de contágio.

Os mais baixados seja pela play store (android) ou pela apple store (ios) possuem atividades gratuitas e outras pagas de acordo com a vontade do usuário. Existem também alguns canais do youtube com treinos apresentados por professores do tema. Eles são muito bem avaliados pelos praticantes. Por favor, respeite seus limites, não faça atividades intensas se não estiver apto para isso, ao invés de ajudar, pode prejudicar, trazendo lesões e piorando a curto prazo, a reposta imunológica do organismo. O contrário acontece quando iniciantes ou pessoas com algum tempo de inatividade, fazem atividades moderadas. O sistema imunológico fica mais forte. Ressaltamos que os aplicativos não substituem os profissionais de educação física, quando for possível procure um para que seu treino possa ser melhor orientado.

PROBLEMAS COM O ISOLAMENTO

#NAOPARE

MELHORES APLICATIVOS	MELHORES CANAIS
<ul style="list-style-type: none"> Nike training club – Treinos e Exercícios Físicos Freeletics training coach – bodyweight Exercícios em casa - sem equipamentos 7 Minutos Treino Treino em casa para mulheres – Fitness feminino Treino em casa sem equipamentos 	<ul style="list-style-type: none"> P4P Brasil Xtreme 21 Exercício em casa Home Fit Home

App Store Play Store YouTube

Percebeu -se um aumento do número de pessoas com sintomas de depressão e ansiedade, fruto do isolamento social forçado, devido para evitar a disseminação do coronavírus. Caso perceba sinais desses transtornos psicológicos, ou até mesmo presencie casos de agressividade, existe um site, www.achavedaquestao.com.br, onde psicólogos atendem gratuitamente, as pessoas que precisam de ajuda para lidar com as dificuldades atuais. As pessoas devem ficar em casa, mas devem cuidar também da sua saúde emocional.

Dica valiosa do CAP SCARPINI- SUBCHEFE DA EQUIPE A NETUNO

PALAVRAS DO COMANDANTE

Nosso bem mais valioso é você, se você não estiver bem, não há como cumprir nossa missão com excelência.



CEL. LEONARDO

Senhores agentes de segurança, policias e bombeiros militares que bravamente lutam de maneira diuturna para garantir a integridade física dos nossos chefes do executivo estadual e seus familiares, o momento é de união e compreensão. Devemos acatar as duras medidas de enfrentamento suscitadas pelo órgãos de saúde pública, com o fito de evitar que esse terrível mal se espalhe em nosso querido Rio de Janeiro. Nosso serviço carece de coragem, e essa está sendo requisitada mais uma vez para enfrentarmos tudo o que estamos passando. Porém, conclamo aos senhores para que não se descuidem de suas formas físicas, nosso serviço não para

e requer nossa prontidão a todo instante. Então nesse período, não fique parado. Forte abraço!
Cel. Aristeu Leonardo Tavares – Subsecretario Militar do GSI
#fiqueemcasa
#naosejasedentario