

Dia do Profissional de Educação Física: cuidados com a prática de exercícios em casa

Profissional alerta para exercícios que podem não surtir o efeito desejado

Com o isolamento social, por causa do novo coronavírus, muitas pessoas resolveram praticar seus exercícios físicos em casa por meio de aplicativos, assistindo vídeos e seguindo dicas da internet. Mas por mais que possa parecer inofensiva e prometa bons resultados, a prática sem acompanhamento de um profissional de [educação física](#) pode ser perigosa.

Com mais de 10 anos de carreira, o personal trainer Jaddy Santtos, [@jaddy_santtos_coach](#) no Instagram, alerta que não há uma receita de bolo pronta para a realização de exercícios físicos que vá funcionar igualmente para várias pessoas. É através de uma análise feita pelos profissionais de educação física que se chega ao ideal para cada indivíduo, respeitando os variados perfis.

“Os aplicativos de exercícios físicos que estão na moda não são para todos. Não são totalmente inclusivos, pois não existe uma receita de bolo para que você possa lidar com as restrições e lesões que possam surgir com a prática sem acompanhamento, por exemplo. O perigo de os aplicativos ou vídeos de pessoas é não terem os devidos cuidados de prescrever algo para cada individualidade dos alunos”, explica o personal.

Uma pesquisa realizada pelo Laboratório de Neuropsicologia Cognitiva e Esportiva (LaNCE) da Uerj concluiu que antes da pandemia 27% das pessoas praticavam atividades ao ar livre, o

que caiu para 3%. As atividades em grupo foram substituídas por treino de força, que passou de 5,2% para 13,9%, e treinamento funcional, que aumentou de 4,4% para 49,3%. Foram ouvidas 592 pessoas, de todas as regiões do país, maiores de 18 anos e que estavam em isolamento social há pelo menos uma semana, sendo 63% mulheres e 37% homens.



Embora concorde que a prática realizada por meio da internet pode ser perigosa, Jaddy comenta que a pandemia impôs mudanças

na atuação dos profissionais de educação física. As redes sociais e plataformas virtuais das academias foram usadas como meio para seguir com os seus trabalhos. A diferença é que nesse contexto, cada exercício é pensado para se adaptar às individualidades dos alunos, além de os professores já conhecerem como cada um realiza as atividades.

“Nós tivemos que nos reinventar. Não só nas aulas on-line, como também na forma que nós temos que motivar e estimular as pessoas a fazerem exercícios. Com palavras, mensagens e orientações mais didáticas. Eu participei de um programa on-line na academia onde eu atuo. Então, nós buscamos com a maior simplicidade mostrar como realizar os movimentos, além de orientarmos para que os alunos não fizessem os exercícios caso não tivessem a maior segurança, mesmo com um conhecimento prévio”, comenta.

A dica que ele dá é que caso a pessoa opte por aplicativos e vídeos que procure conhecer a pessoa que está por trás disso. Buscar saber sobre qualificações, especializações e o histórico da pessoa na área. Segundo ele, esses são os principais pilares para começar de modo seguro. Para contribuir com isso, através de suas redes sociais ele produz conteúdos que alertem para a prática de atividades físicas com segurança.

Fonte: Agência Educa Mais Brasil /Com Foto

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-

mail:folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail:
adeciopiran.blog@gmail.com

<http://www.folhadoprogresso.com.br/portal-do-sesi-disponibiliza-atividades-educativas-de-graca-pela-internet/>