

**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio de Janeiro

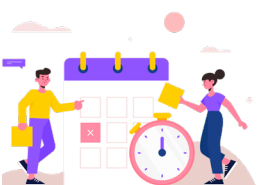
# A quarentena e o Corpo

## Contribuições da Educação Física - IFRJ

Você não tem um corpo, você é o seu corpo. Mais do que pensar o corpo como uma propriedade da qual você precisa cuidar, é necessário compreendê-lo compondo você como sujeito, sua subjetividade, sua materialidade e imaterialidade que o conforma enquanto ser humano.

A condição humana é eminentemente corporal, constituída não só por seus aspectos biológicos, mas também decisivamente enquanto fenômeno sociocultural. Nesse sentido, pensar no corpo em tempos de quarentena é pensar em quem somos, como nos situamos em relação ao mundo no qual estamos inseridos e de que maneira nos relacionamos com nós mesmos e com a vida nas suas mais diversas dimensões.

Diante disso, propomos pensar nesta situação a que fomos levados a estar contra a nossa vontade



**1** Construa uma rotina. Manter um padrão de atividades para seu dia/semana ajuda tanto na organização das ações a serem realizadas quanto na ampliação do que pode ser feito. Por exem-

plo, não acorde a qualquer hora sem absolutamente ter ideia do que fazer; organize atividades que envolvam leitura, exercícios, uso de internet, filmes, meditação, culinária e o que mais puder preencher o seu dia.



**3** Use a internet e os apps em seu celular para fazer cursos e aprender coisas novas, como artesanato, origami (técnica japonesa de dobradura de papel) etc.

(totalmente distinta daquela a que estamos acostumados) como possibilidade(s). Assim, visando contribuir nessa direção, longe de apresentarmos indicações a serem repetidas de forma mecânica, queremos aqui colaborar com a abertura de outras perspectivas para pensarmos e vivenciarmos a nós mesmos.

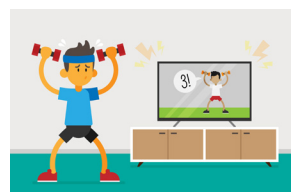
O confinamento em decorrência da COVID-19 pode causar ansiedade e se constituir em uma situação de fragilidade em diversos aspectos – mais especificamente aqui pensamos naqueles relacionados à limitação das possibilidades de se movimentar, estar e vivenciar o mundo.

Atenta a esse cenário, a equipe de professores de Educação Física do IFRJ aproveitou o vasto acesso a matérias online e apps para sugerir as ações listadas a seguir, que ajudam a ampliar as formas de se enfrentar essa situação de confinamento.



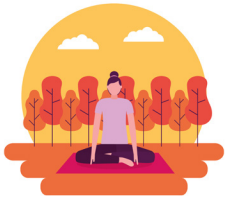
**2** Especificamente em relação a exercícios físicos, não faça atividades que você não tenha o costume de praticar; assim, evitará lesões. Tenha cuidado principalmente com atividades físicas muito intensas ao ponto de exigir uma recuperação que pode baixar sua imunidade por

alguns dias (o que é indesejável neste momento).



**4** Avalie com cuidado as orientações disponibilizadas na internet. Há muito material excelente, mas também há conteúdo de má qualidade. Especificamente em

relação aos exercícios físicos e ao movimento, alguns deles podem até pôr o seu corpo em risco. Leve em consideração os seus limites, acostume-se a perceber os sinais dados pelo corpo e, acima de tudo, respeite-os.



**5** Escolha atividades que lhe dão prazer. Há uma grande variedade de movimentos e relaxamentos a serem considerados. Tente estipular um tempo entre 30 e 60 minutos para usufruí-los. Entre os diversos exercícios físicos, estão a dança (ouvindo suas músicas favoritas), a ioga, os alongamentos, a reprodução de movimentos cotidianos etc. A variação pode ser uma estratégia interessante. Outra sugestão é definir um horário para se exercitar. Nele, inclua o que desejar: em um dia faça dança; no outro, um treino em circuito; no seguinte, uma ginástica; em outro, apenas pule corda, mas mantendo o horário programado para essas atividades.

a ioga, os alongamentos, a reprodução de movimentos cotidianos etc. A variação pode ser uma estratégia interessante. Outra sugestão é definir um horário para se exercitar. Nele, inclua o que desejar: em um dia faça dança; no outro, um treino em circuito; no seguinte, uma ginástica; em outro, apenas pule corda, mas mantendo o horário programado para essas atividades.



**7** Respeite seu condicionamento físico! Se você é sedentário, não é possível começar com exercícios elaborados; inicie com poucas atividades e/ou de baixa intensidade por um período de 20 a 40 minutos. Se já tem certo preparo físico, faça

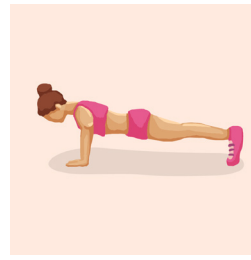
atividades que mantenham ou melhorem seu condicionamento, mas com muito cuidado para evitar lesões. Em qualquer caso, movimente-se; não fique parado/sentado o dia inteiro.



**9** Preste atenção! Use a roupa adequada à prática que escolheu para o dia e verifique as condições do espaço disponível, para evitar acidentes.



**11** Divirta-se! Se a ideia é se movimentar, relaxar e se ocupar, é preciso experimentar para saber quais atividades serão mais agradáveis para esses tempos tão difíceis.



**6** O peso do próprio corpo é suficiente para a realização de exercícios com efeitos benéficos à sua saúde. Caso queira tornar essa prática mais dinâmica e em níveis mais avançados, use os próprios móveis da casa, garrafas plásticas, entre outros objetos.



**8** É essencial manter alimentação e hidratação excepcionais. A ansiedade, em muitos casos, contribuiu para uma má alimentação; além disso, o confinamento não permite o mesmo gasto calórico que uma pessoa normalmente tem quando não está nessa situação. Incluir esse objetivo na rotina pode ajudar. Mas não permita que isso se transforme em uma obsessão! É comum (e não prejudica sua saúde) ganhar algum peso em tempos de quarentena, mas lembre-se de que se alimentar bem é muito importante para manter o sistema imunológico em excelente estado.

lórico que uma pessoa normalmente tem quando não está nessa situação. Incluir esse objetivo na rotina pode ajudar. Mas não permita que isso se transforme em uma obsessão! É comum (e não prejudica sua saúde) ganhar algum peso em tempos de quarentena, mas lembre-se de que se alimentar bem é muito importante para manter o sistema imunológico em excelente estado.



**10** Para exercícios ao ar livre, consulte as orientações das autoridades locais. Evite aglomerações e mantenha o distanciamento dos outros. Nesse caso, você pode caminhar e correr em dias alternados, mas, ao retornar, reforce o

processo de higienização pessoal, sobretudo nos sapatos, uma vez que o vírus pode permanecer na superfície por dias. Mais uma vez, lembre-se: respeite o seu condicionamento físico. Se você é sedentário, comece com baixa intensidade e vá aumentando gradualmente. Se tiver a oportunidade de estar ao ar livre (situação da qual muitos não poderão usufruir), aprecie o momento.



Para mais informações sobre este material, entre em contato com a equipe de Educação Física do IFRJ, pelo e-mail: [cae.proex@ifrj.edu.br](mailto:cae.proex@ifrj.edu.br).

## Referências

- ACSM. Staying physically active during the COVID-19 pandemic. Exercise is medicine. **American College of Sport Medicine**. 2020. Disponível em: [https://www.exerciseismedicine.org/support\\_page.php/stories/?b=892](https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/stories/?b=892). Acesso em: mar. 2020.
- CHEN, P. et al. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. **J Sport Heal Sci**. 2020; 9(2): 103-104. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>. Acesso em: mar. 2020.
- Department of Health and Social Care. Physical activity guidelines: infographics. **UK Chief Medical Officer Officers' Physical Activity Guidelines**. 2019. Disponível em: <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-infographics>. Acesso em: mar. 2020.
- LINDSTRÖM, B.; ERIKSSON, M. Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. **Health Promot Int**. 2006;21(3):238-244. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/heapro/dal016>. Acesso em: mar. 2020.
- ONU. Organização das Nações Unidas. **COVID-19: Saúde mental na era do novo coronavírus**. Brasil. 2020. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/covid-19-saude-mental-na-era-do-novo-coronavirus/>. Acesso em: mar. 2020.
- SBMEE. **Informes e Notas da SBMEE sobre Coronavírus e Exercício Físico**. 2020. Disponível em: <http://www.medicinadesporte.org.br/informes-da-sbmee-sobre-coronavirus-e-exercicio-fisico/>. Acesso em: mar. 2020.
- WHO. **Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world**. Geneva: World Health Organization; 2018. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>. Acesso em: mar. 2020.
- WHO. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: World Health Organization; 2010. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1). Acesso em: mar. 2020.
- WHO. **Stay physically active during self-quarantine**. World Health Organization: Regional Office for Europe; 2020. Disponível em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>. Acesso em: mar. 2020.

### Organização:

Pós-Graduação lato sensu em Educação Física Escolar – IFRJ  
Núcleo de Pesquisas em Práticas Corporais, Escola e Sociedade – NEPPCES  
<https://portal.ifrj.edu.br/cursos-pos-graduacao/lato-sensu/educacao-fisica-escolar-campus-duque-caxias>  
Professores de Educação Física do IFRJ