

SOCIAL Thiago Nassif

thiago@fohadelondrina.com.br

Não deixe de se exercitar!

Mestre em Exercício Físico na promoção da saúde, proprietário e diretor técnico da academia Rise Hub, **Fernando Mitamura** responde às mesmas perguntas, em dias de reclusão social: como manter-se ativo neste período? Quais as estratégias? E por que é tão importante se exercitar? Nesta entrevista à FOLHA, ele compartilha seus conhecimentos. Confira. A foto é de Bruno Ferraro.

Por que considera importante manter o corpo em movimento, por estes dias?

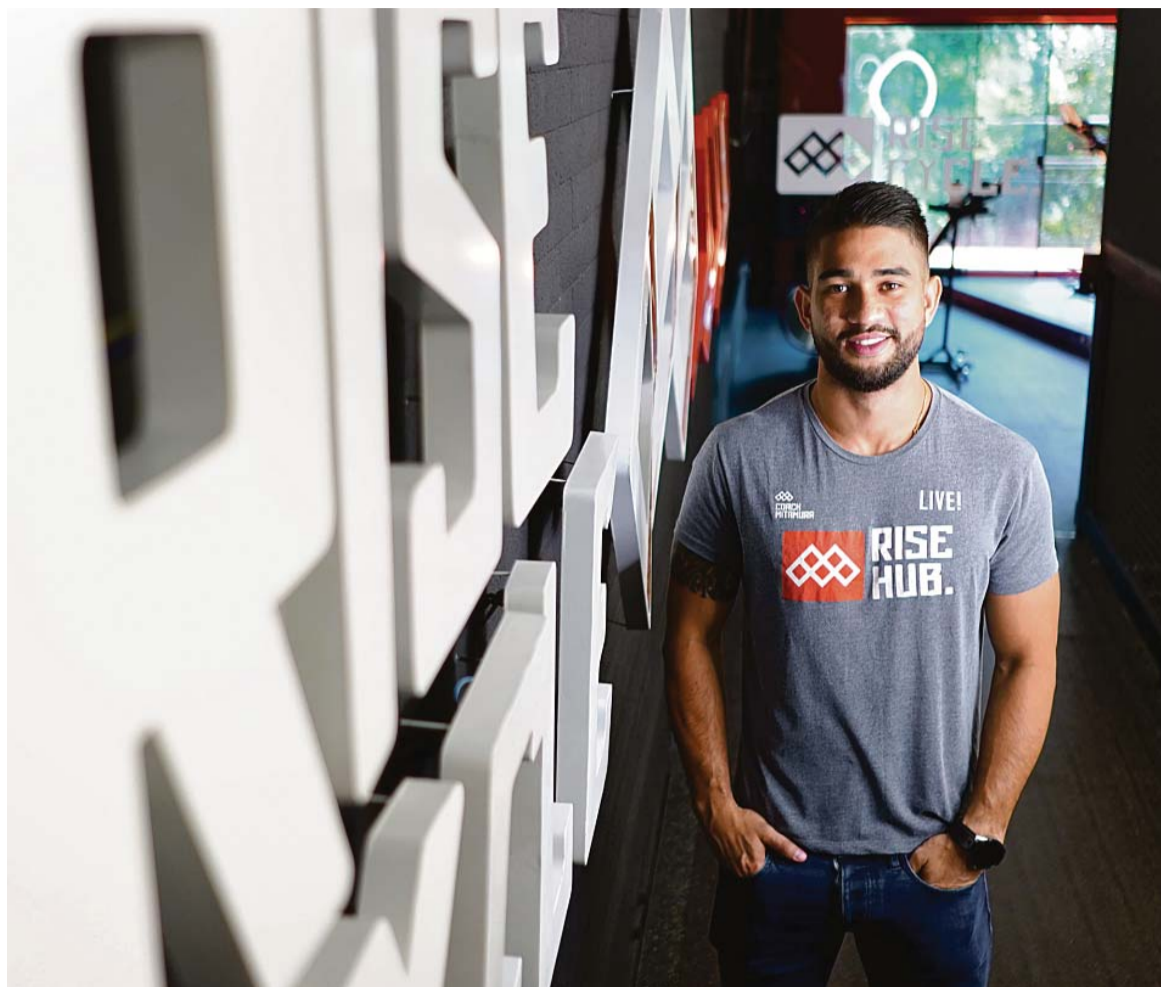
Sabemos da importância do exercício físico regular para nossa saúde. Vale ressaltar que saúde não é apenas ausência de doenças, mas sim o completo bem-estar físico, mental e social. No presente cenário, possivelmente tais pilares estão sendo abalados, além do econômico, ou seja, nada melhor do que criarmos estratégias para atenuarmos tais impactos.

Quais os principais benefícios de manter-se em atividade?

O exercício físico regular induz a liberação de neurotransmissores que são responsáveis por sensações de prazer e motivação, sendo benéfico contra a ansiedade e diversos transtornos mentais, como a depressão. Além disso, é capaz de melhorar nossa resposta imune, principalmente quando realizado em moderada intensidade. Desta forma, continuar com os treinos em casa vai muito além da estética. Para exemplificar: 30 dias em inatividade extrema são capazes de levar a uma redução muito grande na aptidão cardiorrespiratória, aumentando a vulnerabilidade para inúmeras doenças, diminuindo sua capacidade funcional. Diante disso, não há dúvidas da importância de nos mantermos ativos, não apenas com os treinos em casa, mas também com a mente ativa, alimentação equilibrada e boa qualidade de sono.

E quais suas dicas neste período do #ficaemcasa?

Tente acordar e dormir no mesmo horário, diminuindo o tempo em tela próximo ao horário



de se deitar. Durante o dia, quebre os ciclos de sedentarismo; 2 horas sentado/deitado, levante-se e aproveite para um bom copo d'água. Manter-se hidratado é tão importante quanto treinar. Não leve o isolamento como férias, aproveite para criar estratégias nos negócios, estruturando processos ou se capacitando para fazer o diferencial quando tudo voltar.

Há o "treino perfeito"?

Não. Vale o princípio da individualidade. Não existe um treino generalizado como está sendo colocado, vídeos de exercícios sempre estiveram

disponíveis no YouTube, mas, nem todos são feitos para você. Realizar o treino que está sendo transmitido nas lives de fulano e cicrano pode ser legal na teoria, mas na prática é diferente. Se você possui alguma lesão no quadril, por exemplo, não é interessante que fique pulando e correndo no lugar, a conta chega mas, isso não significa que você não deva treinar, pelo contrário. Busque a orientação de um profissional de educação física capacitado, negocie um valor diferenciado para que você tenha seu treino individualizado e personalizado, respeitando suas limitações, objetivos, estrutura e preferências em relação os métodos de treino.

Gente
...NASSIF

Sexta 21h

Na estreia da semana, o "Gente" traz as dicas do **Dr. Vinicius Panico**. O urologista fala sobre "sexo e aplicativos em tempos de Coronavírus". Venha conferir!



Acesse pelo
 YouTube



Ser mãe é...

Atravessar cadeiras, contação de histórias, caça ao tesouro, cabana... em dias de reclusão social, mães com os filhos em casa se desdobram para preencher a agenda dos pequenos. As sugestões vêm de amigas, familiares, vizinhas, grupo do WhatsApp e da escola. Definitivamente, as heroínas da quarentena!

É pique, é pique

- O empresário Georges Touma comemorou aniversário dias atrás.
- Abraços e beijinhos, também, para a empresária fashion Giorgia Marrone.
- Ana Karina Ticianelli, Edy Gavlak, Júlia Vitorelli Luz, Claudia Muraska Rivarolli e Thiago Campos comemoram a nova idade nesta sexta, 27 de março.

Salve-se quem puder...

E o Fla-Flu nas redes sociais está mais uma vez instaurado. Tem gente deixando de se falar, se seguir, se curtir, tudo, mais uma vez, em nome desta ou daquela opinião e direcionamento. O Covid-19 e as palavras do presidente Bolsonaro têm levado os ânimos às alturas.