

CREF5 EM MOVIMENTO

CAMPANHA DE VALORIZAÇÃO PROFISSIONAL 2020



PERGUNTAS E RESPOSTAS

1. QUAL A RELAÇÃO ENTRE O EXERCÍCIO FÍSICO E A PANDEMIA?

A prática de exercícios mostra proteção para doentes de diversas viroses, a inatividade é fator de risco para doença, o sedentarismo é responsável pelo aumento mundial de obesidade, diabetes e doenças cardíacas que são fatores de riscos para portadores da COVID-19.

2. POR QUE A AVALIAÇÃO FÍSICA É IMPORTANTE?

A realização de uma Avaliação é muito importante, visto que as indicações de prescrição de treino depende de indicadores da atual condição do cliente, além disso a avaliação permite traçar objetivos e acompanhar se os mesmos estão sendo atingidos.

3. CITE DUAS EXIGÊNCIAS DO PROTOCOLO SETORIAL 15 QUE REATIVOU AS ATIVIDADES FÍSICAS INDIVIDUAIS EM ACADEMIAS, CLUBES E ESTABELECIMENTOS SIMILARES.

Atividade Física prescrita por profissional de Educação Física registrado no CREF5 e o uso obrigatório de máscaras mesmo entre os praticantes.

4. QUE SISTEMA DE PROTEÇÃO DO CORPO HUMANO PODE SER MELHORADO COM O EXERCÍCIO?

O sistema imunológico, o exercício já mostrou proteção contra vários outros agentes virais.

5. QUE PÚBLICO É ESPECIALMENTE BENEFICIADO COM A MELHORA DO SISTEMA IMUNOLÓGICO?

O público idoso que é uma das maiores vítimas da pandemia atual.

6. SEMPRE O EXERCÍCIO É BENÉFICO PARA FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNE?

Exercícios muito intensos podem momentaneamente suspender o sistema imunológico, isso reforça a importância da avaliação física, para determinar a intensidade correta.

7. QUAL SISTEMA FISIOLÓGICO É O MAIS PREJUDICADO DO CORPO DE ACORDO COM OS RESULTADOS DAS PRIMEIRAS PESQUISAS?

O sistema respiratório, o nome do vírus *Sars Cov 2*, se refere a síndrome respiratória aguda.

8. QUAIS GRUPOS SÃO OS MAIS AFETADOS APÓS CONTRAÍREM O COVID-19?

Portadores de hipertensão, doenças respiratórias, cardiovasculares e metabólicas parecem ter os casos mais graves do COVID-19.

9. USAR MÁSCARA PARA REALIZAR EXERCÍCIO FÍSICO ALTERA O DESEMPENHO?

Sim, fatores como a ventilação ficam alterados, existem maior dificuldade de inspiração também e desconforto entre os usuários.

10. QUAL AS CONSEQUÊNCIAS DO SUOR NA MÁSCARA?

A umidade dificulta mais ainda a respiração e diminui a proteção, o treinador deve sempre sugerir o uso de máscaras reservas caso o aluno transpire muito durante o treino.

11. O QUE É A REGRA DE VERIFICAÇÃO DO PESCOÇO?

Um teste para quem teve alguma síndrome respiratória como tosse, espirro e dor de garganta e que voltar a treinar, consiste de uma corrida de 10 minutos onde se houver grande incomodo do cliente ele deve consultar um médico antes de voltar aos treinos e caso não tenha prejuízo deve treinar com intensidades de até 80%.

12. O CLIENTE QUE JÁ TEVE COVID-19 OU OUTRA INFECÇÃO RESPIRATÓRIA, TEM O TREINO DESACONSELHADO QUANDO APRESENTA QUAIS SINTOMAS?

Pessoas com sintomas de dor de garganta intensa, dores no corpo, falta de ar, fadiga geral, tosse no peito ou febre não devem treinar.