

Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



Apresentação

A pandemia do novo coronavírus SARS-CoV-2 (vírus da Covid-19) nos trouxe o necessário isolamento social e, com ele, alterações em nossa rotina. A diminuição da atividade física da população, por causa do confinamento, pode levar ao aumento das doenças crônicas e da mortalidade em decorrência delas.

Outro fator de estresse é a imensa disseminação de *fake news*. Os professores e técnicos do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte do Centro Acadêmico de Vitória (CAV) decidiram utilizar sua *expertise* e dar sua contribuição para ajudar a população a combater a Covid-19 e suas consequências.

Nós estaremos, semanalmente, publicando folhetos informativos sobre a doença e sua relação com a atividade física e a saúde, embasados em conhecimento científico de alto nível e distribuídos nos eixos temáticos: 1. Atividade física e Saúde, 2. Biologia da Infecção, 3. Educação e Saúde, 4. Esportes.

As publicações serão disponibilizadas na página do CAV (<https://www.ufpe.br/cav>) e compartilhadas nas redes sociais. As pessoas podem sugerir temas de interesse, que servirão para contribuir com o fornecimento de informações que relacionem a Covid-19 com a saúde, a vida, a educação, o exercício físico e os esportes.

Fiquem em casa conosco!

A brincadeira em tempos de isolamento social

Profa. Dra. Lara Colognese, Profa. Me. Cleide Lima Filha, Profa. Dra. Isabeli Pinheiro

O isolamento social tem sido a recomendação adotada e indicada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para conter o coronavírus. No estado de Pernambuco, com o crescente aumento do contágio da Covid-19, no mês de março foi instaurado o Decreto nº 48.809 restringindo a circulação de pessoas, com o início da isolamento social.

Brincar é uma atividade é uma atividade natural, espontânea e necessária na infância.

Além de instigar a imaginação e a interação social, a brincadeira é fundamental para o desenvolvimento da identidade e autonomia da criança.^[1]



Ciência informa: Brincar faz bem!



1. O brincar é essencial para o desenvolvimento do comportamento social. O isolamento social durante o pico do período de brincar pode prejudicar a sociabilidade na idade adulta.^{[2], [3]}

2. Em situações de estresse, brincar pode reduzir a ansiedade, os níveis de cortisol, acalmar e promover relaxamento.^{[4], [5]}



3. Além disso, jogar e brincar em família estão associados a atitudes mais afetivas entre as crianças e seus familiares.^[6]



Vamos brincar?

Tempo Junto:

Brincadeiras em casa.

<https://tempojunto.com>

Portal Lunetas:

Brincadeiras para a quarentena.

<https://lunetas.com.br/quarentena>

Referências

1. Kishimoto, Tizuko Morchida. Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação. 14^a edição, São Paulo: Cortez, 2011.
2. Hol, Thorwald.; Van den Berg, Caroline L.; Van Ree, Jan Marius; Spruijt, Berry M.. Isolation during the play period in infancy decreases adult social interactions in rats. Behavioural Brain Research, V. 100, P. 91-97, 1999.
3. Baarendse, Petra.; Counotte, Danielle.; O'Donnell, Patrício.; Vanderschuren, Louk J. M. J.. Early Social Experience Is Critical for the Development of Cognitive Control and Dopamine Modulation of Prefrontal Cortex Function. Neuropsychopharmacology, V.38, P. 1485-1494, 2013.
4. Hatfield, Brigdet. E., Williford, Ammanda. P.. Cortisol Patterns for Young Children Displaying Disruptive Behavior: Links to a Teacher-Child, Relationship-Focused Intervention. Prevention science : the official journal of the Society for Prevention Research, V. 18, P. 40-49, 2017.
5. Weber, Fernanda. Seganfredo. The influence of playful activities on children's anxiety during the preoperative period at the outpatient surgical center. Jornal de Pediatria, Porto Alegre, v. 86, n. 3, p. 209-214, 2010 .
6. Rhodes, Ryan E.; Nwachukwu, Nnenna.; Quinlan, Alison. Family Exergaming: Correlates and Preferences. Games for Health Journal. V. 7, P. 188-196, 2018.

