Prescrição do Exercício Físico em tempos de Pandemia!

¹Prof. Esp. André Luiz Lopes da Silva

Instituição: Uninassau - PE

Email: andrelopes32@yahoo.com.br

A prescrição do Exercício Físico vem sendo utilizada de várias formas em tempos de pandemia, vamos fazer algumas reflexões ao longo desse texto buscando entender criticamente essas necessidades. Faz-se necessário compreender que a atividade física é conceituada como qualquer movimento corporal produzida pelos músculos esqueléticos que resulta no gasto energético maior que os níveis de repouso, e o exercício físico é entendido como toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (ACSM, 2018). Dessa forma entende-se que essa prescrição deve ser realizada por um profissional de Educação Física qualificado com conhecimento em avaliar, prescrever, orientar, supervisionar e reavaliar programas de exercícios para a aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho físico de forma individualizada (UCHIDA, 2004).

Durante o período de quarentena da pandemia, o qual ainda está se vivendo, determinada pelas instituições governamentais e sanitárias, ocorreu a necessidade de profissionais que estavam atuando de forma presencial continuar prescrevendo o exercício físico de forma remota para seus clientes/alunos em razão da segurança destas pessoas. O profissional de Educação Física buscou alternativas no meio digital (instagram, facebook, youtube, whatsapp, telegram e aplicativos de exercício) onde o exercício físico estava sendo oferecido com aulas online (gravadas ou ao vivo), porém de forma desestruturada e sem planejamento, observaram-se profissionais desorientados em relação à utilização das ferramentas digitais,

não só isso, mais profissionais que pareciam ter se esquecido de aplicar uma anamnese importante para saber as necessidades e limitações de seus alunos e possíveis alunos, no momento em que até hoje estamos vivendo; e negligenciaram os componentes de um programa de exercício físico: frequência, duração, intensidade e tipo de exercício físico o que seria necessário a uma excelente prescrição (GUEDES, GUEDES, 1995).

A Organização Mundial de Saúde (WHO, 2010) e o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2018) emitiram recomendações baseadas em evidências que os efeitos benéficos do exercício na maioria dos adultos são indiscutíveis e que superam em muito os riscos, mais quais seriam os riscos de uma prescrição online que não leva em consideração os componentes do exercício físico e todo um contexto da prescrição. Assim entendemos que a prescrição do programa de exercícios online deve-se utilizar de ferramentas digitais que possibilite aplicar os componentes do exercício físico principalmente a orientação e supervisão que são características do atendimento presencial específico de um profissional de Educação Física para avaliar, prescrever, orientar, supervisionar e reavaliar considerando as características e particularidades de cada indivíduo. Portanto, prescrições online devem contemplar todos os elementos importantes a uma prescrição e orientação para um programa de exercício físico, compreendendo ainda que o profissional do futuro será aquele que se adapte melhor as necessidades de uma sociedade que a cada dia busca o conhecimento para seu melhor atendimento.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 10th ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer; 2018.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J.E.R.P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

UCHIDA, M.C. et al. **Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZAION. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva, 2010.