**06/04/2020**

**COVID-19: por que alongar traz benefícios para o corpo?**

*Confira algumas dicas de alongamento para este momento de quarentena.*

A atividade física regular é muito importante para o bom funcionamento do corpo. O alongamento, que pode ser feito antes e após esta prática, é tão essencial quanto.

Com a pandemia do COVID-19 em que todos os estados do Brasil estão em quarentena há mais de 15 dias e milhares de brasileiros estão em isolamento social, o alongamento se torna essencial para evitar o sedentarismo e manter a rotina de exercícios, seja por meio de atividade física ou até mesmo como forma de canalizar as energias que eram gastas em saídas diárias para trabalhar, ir ao mercado, se divertir e ir ao parque, entre outras práticas, cuja interrupção foi necessária para evitar a proliferação da COVID-19.

De acordo com o fisioterapeuta e professor do Centro Universitário São Camilo, Paulo Quemelo, o alongamento realizado de maneira regular apresenta benefícios para as pessoas que estão em período de isolamento e muito tempo paradas: “Existem evidências de que o alongamento aumenta a flexibilidade muscular e amplitude dos movimentos. Além disso, a prática de exercícios ajuda a reduzir o risco de lesões e a aliviar dores provocadas por algumas doenças”.

Quemelo ainda ressalta que o alongamento ajuda a promover a redução da tensão muscular. “Nesse momento de isolamento social, trabalhando em casa e com todas as preocupações que temos, acabamos provocando uma tensão que não é nada boa para a nossa saúde. A realização de um bom alongamento provoca o relaxamento do músculo, o que aumenta a circulação da musculatura, evitando fadiga e favorecendo o bem-estar necessário ao corpo”.

Você sabe a maneira correta de se alongar? O professor traz seis dicas de exercícios de alongamento.

1. 1 – Puxe o pé para trás para alongar a região anterior da coxa;
2. 2 – Apoie na parede dobrando a perna da frente e alongando a perna de trás para alongar a região posterior da perna;
3. 3 – Flexione a coluna para frente, tentando alcançar o chão para alongar a região posterior da coxa;
4. 4 – Com a mão, puxe a cabeça para o lado e para frente, alongando os músculos da região do pescoço;
5. 5 – Levante o braço e, com a mão contrária, puxe pelo cotovelo para alongar a região posterior do braço;
6. 6 – Levante o braço e incline para o lado contrário e depois junte as mãos e puxe para cima para alongar os músculos da região do tronco.

Atenção também às dicas para executá-los da forma correta:

* Realize o alongamento de forma lenta e suave;
* Mantenha o alongamento por 30 segundos;
* Respire durante o alongamento;
* Alongue sempre os dois lados do corpo;
* Alongue diariamente ou pelo menos 3 vezes por semana;
* Procure um ambiente tranquilo e espaço adequado (o mais confortável possível).