



UME PEDRO II

ATIVIDADE 02 - 08/02/2021

EDUCAÇÃO FÍSICA - ANOS FINAIS 8º 9º ANOS

PROFESSORA DEYSE B. MATOS

TEMA -**SEGURANÇA**– COVID 19 - **Esporte na pandemia.**

* *por Bruna Yamaguti*

correio brasiliense

Com a **pandemia** do novo **coronavírus**, mesmo aqueles que não passavam um dia sem fazer **atividade física**, precisaram adaptar suas rotinas.

Muitos **atletas**, amadores e profissionais, ou simplesmente adeptos à prática por questões de **saúde** e bem-estar ainda têm dúvidas sobre o que é **seguro** ou não em meio ao cenário de **isolamento** social.

Para responder a essa pergunta, o **Correio** conversou com especialistas e, com a média das avaliações deles, elaborou o quadro a seguir, que mostra, em uma escala de 1 a 5, o risco de contágio em cada modalidade;





UME PEDRO II

Os **médicos** alertam para um maior risco em modalidades que envolvem **grupos**, devendo ser evitado qualquer tipo de contato. Além disso, deve-se prestar atenção ao **local** em que a atividade será realizada. Lugares cheios apresentam alto risco, e o uso de máscara é imprescindível, seja qual for a situação.

“Sugiro atividades físicas que possam ser realizadas sozinho, evitando contato direto ou indireto com outros. Além disso, os bons hábitos de higiene devem ser levados muito a sério, incluindo lavagem das mãos antes e depois do início das atividades físicas, uso de outras soluções antissépticas, máscara de pano ou cirúrgica sempre que possível, e evitar aglomerações”, recomenda o professor de epidemiologia da Universidade de Brasília (UnB) Wildo Navegantes de Araújo.

O que é o coronavírus

Coronavírus são uma grande família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus (COVID-19) foi descoberto em dezembro de 2019, na China. A doença pode causar infecções com sintomas inicialmente semelhantes aos resfriados ou gripes leves, mas com risco de se agravarem, podendo resultar em morte.

Como a COVID-19 é transmitida?

[A transmissão dos coronavírus](#) costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão, contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

Como se prevenir?

A recomendação é evitar aglomerações, ficar longe de quem apresenta sintomas de infecção respiratória, lavar as mãos com frequência, tossir com o antebraço em frente à boca e frequentemente fazer o uso de água e sabão para lavar as mãos ou álcool em gel após ter contato com superfícies e pessoas. [Em casa, tome cuidados extras contra a COVID-19.](#)

Quais os sintomas do coronavírus?



UME PEDRO II

Confira os principais sintomas das pessoas infectadas pela COVID-19:

- Febre
- Tosse
- Falta de ar e dificuldade para respirar
- Problemas gástricos
- Diarreia

Em casos graves, as vítimas apresentam:

- Pneumonia
- Síndrome respiratória aguda severa
- Insuficiência aguda renal

Após a leitura do texto responda as seguintes questões

- 1- QUAIS ESPORTES APRESENTAM MAIOR RISCO DE CONTAMINAÇÃO PELO CORONAVÍRUS?
- 2- QUAIS ESPORTES APRESENTAM MENOR RISCOS DE CONTAMINAÇÃO PELO CORONAVÍRUS?
- 3- COMO PREVINIR A TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS NAS AULAS PRESENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?
- 4- QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS DA DOENÇA CAUSADA PELA INFECÇÃO DO CORONAVÍRUS?

Boa leitura !!!! Sua resposta envie para o email deysefbm21@gmail.com