

17/11/2020 - Vai começar uma atividade física?

EU QUERO Me exercitar

**Vai começar uma atividade física? Descubra o que
você precisa saber antes!**

*O início de uma vida fisicamente ativa requer alguns cuidados simples,
porém importantes!*



Todo mundo já conhece os benefícios de uma vida fisicamente ativa tanto na prevenção quanto no tratamento de diversas doenças, sejam elas físicas ou psicológicas. Mas pouca gente lembra dos cuidados necessários antes do início de uma atividade física.

Ulisses Masseli, profissional de Educação Física do Hospital Universitário Maria Aparecida Pedrossian, de Campo Grande (MS) e vinculado à Rede Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH), ensina alguns passos importantes que precisam ser seguidos para que nenhuma surpresa desagradável atrapalhe sua vida em movimento.

E a saúde como vai?

Essa etapa é super importante e deve ser a primeira da sua lista. Segundo Ulisses, as principais ferramentas que os profissionais de saúde dispõem para realizar o diagnóstico do paciente são a anamnese e o exame físico.

Parece difícil, mas anamnese é uma espécie de “entrevista” cujo objetivo é levantar informações importantes sobre a história atual e pregressa do paciente. Já o exame físico visa observar sinais e sintomas por meio da inspeção, ausculta, palpação e a percussão, sendo essas as quatro técnicas básicas do exame físico.

Dependendo dos resultados obtidos em ambas as etapas, outros exames complementares podem ser requisitados para uma investigação mais detalhada. Mas já durante a consulta é possível detectar alguns sintomas relevantes, como é o caso da hipertensão arterial, que está associada à ocorrência de infarto e Acidente Vascular Cerebral (AVC), popularmente conhecido como derrame.

Ulisses lembra que estar em dia com a famosa bateria de exames é de suma importância para um diagnóstico precoce, principalmente levando em consideração a faixa etária. No entanto, a não realização de exames mais completos não deve ser usada como pretexto para postergar a mudança de hábito e de abandonar de uma vez o comportamento sedentário.

Fique atento aos sinais e às suas limitações

Aqui temos dois pontos importantes: os sintomas que podem existir antes ou durante a prática de alguma atividade física. Vamos começar pelos que vêm antes, que são as limitações físicas.

As limitações são aquelas que de alguma maneira restringem o movimento, geram dor ou desconforto, conforme ensina Ulisses. Elas podem ser tanto de origem congênita, que existem desde o nascimento, ou adquiridas ao longo do tempo. Em ambos os casos, é indispensável receber um atendimento multiprofissional, em especial com o Fisioterapeuta.

Com relação aos sinais que podem ocorrer durante a prática, é importante monitorar as reações do organismo, em especial sintomas como tontura, dificuldade para respirar, dor na região esquerda do tórax, sudorese fria, náuseas e vômitos. Nesses casos, pode ser que esteja acontecendo algo mais grave com o organismo, que exija mais atenção.

Comece devagar se você está parado há muito tempo!

Se faz tempo que você não realiza alguma atividade física, não se preocupe. Nunca é tarde para começar. Mas para desfrutar dos benefícios e minimizar os riscos, é preciso fazer a avaliação clínica, realizada por um médico, e a avaliação física, realizada por um profissional de Educação Física.

Ulisses explica que na primeira o médico vai avaliar se o indivíduo está apto a praticar atividade física, enquanto que na segunda o Profissional de Educação Física vai analisar o condicionamento físico inicial e prescrever atividade física respeitando principalmente a individualidade biológica e o nível de condicionamento, entre outros fatores.

Vale lembrar que a avaliação deve ser periódica, pois o condicionamento físico é um processo gradativo. Uma reavaliação pode identificar resultados diferentes, que exijam uma readequação do treino.

Alongamento x Aquecimento

É fácil se confundir, mas os exercícios de alongamento são distintos dos exercícios voltados para promover o aquecimento. O alongamento dinâmico se parece muito com a ideia de aquecimento, mas a depender do objetivo, essa combinação de exercícios de alongamento pode ser trabalhada em sessões exclusivas ao longo da semana ou como complementar de uma outra sessão.

A regularidade contribui para uma melhora da coordenação motora, para a manutenção e o aumento da amplitude de movimento, para a correção postural, redução de encurtamentos musculares e para o relaxamento muscular, entre outros benefícios.

Enquanto que o aquecimento é parte integrante e indispensável no início da atividade física e ajuda na transição do estado de repouso para o de alerta e atenção. “O aumento da temperatura corporal tem efeito por todo corpo e permite que o organismo desempenhe sua

capacidade máxima prevenindo lesões e acidentes”, conclui o profissional.

Mas lembre-se:

Como dito no início, é importante que um profissional da saúde seja consultado antes de iniciar qualquer atividade física, principalmente se existem fatores de risco associados, como lesões osteoarticulares e doenças como a hipertensão arterial, diabetes e problemas cardíacos. Sem esquecer, claro, da hidratação e do uso de roupas e calçados adequados, quando possível.

Você pode encontrar auxílio e orientação desses profissionais no Sistema Único de Saúde (SUS), procurando por uma das Unidades Básicas de Saúde ou nos polos do Programa Academia da Saúde.

E não menos importante:

A alimentação saudável é uma das melhores aliadas quando o assunto é promover a qualidade de vida e o bem-estar.

https://www.youtube.com/watch?v=7jzdd2DakRg&feature=emb_logo

“ Você é a chave fundamental para abrir as portas da saúde e segurança”

