

DEIXE O SEDENTARISMO DE LADO! GUIA PARA COMEÇAR A PRATICAR EXERCÍCIOS



Antes de começar a se dedicar a alguma prática esportiva e sentir os seus inúmeros benefícios, é necessário tomar alguns cuidados prévios para evitar futuros transtornos e contribuir para a melhora da saúde e bem-estar. É fundamental, também, monitorar a frequência e a intensidade dos exercícios e atividades

Avaliação Física

Antes de iniciar um programa de atividade física regular, é fundamental a realização de uma avaliação física para a prevenção de quaisquer riscos à sua saúde. Esta avaliação de estado de aptidão inclui quatro áreas.

- força muscular;
- flexibilidade articular;
- composição corporal (percentual de gordura, peso corporal magro e peso corporal desejável);
- capacidade funcional cardiorrespiratória.

Todos estes dados colaboram para a formulação correta de um programa de exercícios individualizado, baseado no estado de saúde e de aptidão da pessoa.

A consulta a um médico é fundamental, principalmente, no caso de pessoas acima de 35 anos e que tenham antecedentes na família de doenças cardiovasculares, ortopédicas, metabólicas e neurológicas.

Quem tem menos de 30 anos geralmente é dispensado de exames médicos mais elaborados, desde que sejam indivíduos assintomáticos.

Idosos, cardíacos, hipertensos e indivíduos com desvios de postura necessitam de avaliações mais específicas.

Alimentação Correta

Adquira, progressivamente, bons hábitos alimentares. Faça cerca de 5 a 6 refeições moderadas por dia.

O café da manhã deve ser rico e diversificado, constituindo uma das principais refeições.

Elimine (ou evite) de sua dieta os alimentos que só contribuem com calorias e que não têm valor nutritivo.
Evite chá, café e álcool, pois podem causar uma indesejável diminuição da eficiência muscular.

Prefira água e sucos naturais, em detrimento de bebidas artificiais.

Evite alimentos gordurosos, pois além de prejudicar o processo digestivo, aumentam o colesterol e o percentual de gordura no organismo.

Inserir alimentos ricos em carboidratos é muito importante, porém o excesso pode ser transformado em gordura e depositado no tecido adiposo.

Use a roupa correta



Na prática da atividade física, a escolha da roupa é importante.

Não utilize aquelas que dificultam a troca de temperatura entre o corpo e o meio ambiente (evite tecidos sintéticos).

Prefira roupas claras, leves e que mantenham a maior parte do corpo em contato com o ar, facilitando a evaporação do suor.

Use tênis apropriado para a modalidade física escolhida.

Escolha um ambiente adequado

Escolha o local, os dias e os horários mais apropriados à sua agenda para ter maior adesão ao programa.

Dependo do tipo da modalidade, evite os pisos mais duros, procure praticar na grama ou mesmo na terra. Além o impacto ser menor, a prática torna-se mais agradável ao ar livre.

Faça a atividade na companhia de outras pessoas (quando não for um esporte coletivo), assim ela se tornará mais agradável e estimulante.

Alongamento e Aquecimento

O alongamento é a forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização de movimentos de amplitude normal, com o mínimo de restrição possível, preparando assim o corpo para a atividade a ser realizada, evitando riscos aos músculos esqueléticos, tendões e articulações. Ele deve ser realizado antes e após os treinos. Ao executar os movimentos, fique atento

à postura correta, mantendo a respiração lenta e profunda. Assim os resultados serão melhores.

O aquecimento deve durar de 5 a 20 minutos, utilizando 50% da sua capacidade máxima de condicionamento. Os objetivos deste preparo (aquecimento) são o aumento da temperatura corporal e a melhora da flexibilidade, evitando lesões nas regiões a serem estimuladas pelo exercício.



Desaquecendo o organismo depois da atividade física

Ao término do seu treino, não pare bruscamente: diminua progressivamente a intensidade da sua atividade. Com isso você conseguirá obter um estado de relaxamento do sistema nervoso central, aumentando a descontração da musculatura e otimizando a recuperação metabólica.

Seqüência de alongamento para antes e depois da atividade física.

Freqüência e Intensidade do Programa de Exercícios

Para se adquirir um bom condicionamento, por meio de um programa eficiente de treinamento, deve-se levar em consideração os principais fatores que afetam as melhoras induzidas pelo treinamento. São estes: o nível inicial de aptidão, a freqüência, a intensidade, a duração e o tipo (modalidade) de treinamento.

A intensidade é estabelecida no exercício em termos de percentual da resposta da freqüência cardíaca máxima individual.

Níveis de treinamento, que proporcionam uma melhora na aptidão aeróbica, variam entre 60 e 85% da freqüência máxima, dependendo do nível de capacidade aeróbica individual.

A freqüência de treinamento aeróbico deve ser de, no mínimo, três vezes por semana.

Tabela de cálculo

Para obter os níveis ideais de freqüência cardíaca para uma atividade física, faça o seguinte cálculo:

$$\text{F.C. máxima} = 220 - (\text{sua idade})$$

Este resultado deve ser multiplicado pelo percentual que varia de acordo com o seu nível de condicionamento físico.

Como saber qual é o percentual adequado para você:

Iniciantes: entre 60 e 65%

Intermediários: entre 65 e 75%

Avançados: entre 75 e 85%

Os percentuais citados são apenas sugestivos. Procure um profissional de educação física para que ele possa orientá-lo e acompanhá-lo adequadamente.

Tabela de Frequência



Nos primeiros espaços devem ser utilizados os percentuais de F. C. de acordo com o nível de condicionamento e suas respectivas F. C..

Exemplo: Tenho 25 anos e sou sedentário. Cálculo $220 - 25 = 195$. Esta é a frequência cardíaca máxima que deve ser multiplicada pelo percentual que varia de acordo com o nível de condicionamento.

F. C. inicial: frequência cardíaca ainda em repouso.

F. C. durante: frequência cardíaca na metade do tempo de trabalho ou no momento de maior intensidade.

F. C. final: frequência cardíaca no término do exercício, antes da diminuição da intensidade.

F. C. de recuperação: frequência cardíaca após 1 minuto do término da atividade.

Tempo de Trabalho: duração do tempo total de treino.

Intensidade do exercício: medir a intensidade do exercício em treinos realizados em aparelhos ergométricos, como esteiras, bicicletas, etc., considerando velocidade, inclinação ou níveis de carga. Se estiver nadando ou correndo na rua, considere a distância percorrida.

Nível de esforço: relacione qual das opções reflete o nível de esforço despendido para realizar a atividade.

Obs.: Faça cópias das tabelas seguintes para seu controle freqüente.

Prevenção de Contusões



Tão importante quanto a prática de exercícios é a prevenção de danos que possam surgir. De acordo com pesquisas, as pessoas que não praticam exercícios com frequência - às vezes chamadas de atletas de fim de semana - apresentam 3 vezes mais danos físicos quando comparadas com participantes de esportes organizados, e 9 entre 10 desses danos são deslocamentos e luxações, normalmente resultados do desequilíbrio entre a força muscular utilizada e a tolerância pessoal.

Exercícios e Dor

Respeite seu nível de aptidão e seu condicionamento físico para não exceder limites e provocar possíveis lesões. Seu corpo precisa de tempo para sofrer as adaptações necessárias para a melhora de condicionamento. Isto significa que as melhoras são progressivas. A dor é um bom indício para a intensidade correta de estímulo a ser empregada.

Lembre-se: se doer, pare.

Tratamento de Contusões

As dicas apresentadas por este guia são muito importantes para a prevenção dos danos físicos, mas mesmo com o maior cuidado durante o condicionamento, elas podem ocorrer. Para a maioria dos atletas amadores, o dano normalmente não é grave. Na verdade, a maior parte das lesões pode ser tratada em casa, seguindo os seguintes procedimentos.

Descanse

Pare imediatamente qualquer exercício ou o movimento da parte do corpo que está lesada. O descanso proporciona melhora. Use um apoio (pode ser uma muleta) para evitar colocar o peso sobre a perna, joelho, tornozelo ou pé, e use uma tala ou tipóia para imobilizar o braço com lesão.

Gelo

Aplique gelo o mais rápido possível. O frio causa uma vasoconstrição, ou seja, faz com que as veias se contraíam, ajudando a parar sangramentos internos. Com isso, acumula-se o mínimo possível de sangue no local da lesão. A aplicação deve ser feita por aproximadamente 30 min., depois o gelo deve ser removido por 2 horas até a pele esquentar. Repita a aplicação do gelo por 3 a 5 vezes diariamente. Atenção: nunca ponha coisas quentes sobre uma lesão. O calor dilata os vasos sanguíneos, resultando em inchaço. O calor só é apropriado após o término de sangramento interno, usualmente 72 horas após um deslocamento ou luxação.

Compressão

Envolva a lesão com uma bandagem elástica ou um pedaço de pano para reduzir o inchaço, diminuir a movimentação e o esforço na área lesada. Mantenha a bandagem firme, mas não aperte em excesso.

Elevação

Elevar a área de lesão acima do nível do coração, se possível, para que a gravidade drene o excesso de fluxo sanguíneo. Este procedimento também diminui o inchaço e a dor.

Além destes procedimentos, você poderá utilizar um analgésico para aliviar as dores provenientes de músculos, tendões e ligamentos lesados.

Fontes:

Site Brasil Escola - Esporte e Saúde (Material desenvolvido com apoio do professor de educação física Wagner Gasparini, graduado pela FMU, pós-graduado em Treinamento Desportivo pela FMU e pós-graduado em Fisiologia do Exercício pela Escola Paulista de Medicina.)

<http://www.brasilecola.com/educacaofisica/esporte-saude.htm>

Movimente-se! Revista E (SESC-SP), nº 116, janeiro de 2007.

http://www.sescsp.org.br/sesc/revistas/revistas_link.cfm?Edicao_Id=269&Artigo_ID=4210&IDCategoria=4777&reftype=2

=====

Natação: Dicas para perder o medo da água



A natação é um dos esportes mais completos no que se refere aos benefícios à saúde. Ela trabalha os sistemas cardíaco e respiratório, ajuda a controlar o peso, melhora a coordenação motora e a capacidade de concentração e a força. Trabalha principalmente os músculos dos membros inferiores e superiores. Além disso, o gasto calórico deste esporte é muito satisfatório: uma hora de braçada chega a gastar cerca de 560 calorias.

Apesar disso, muitas pessoas não se sentem totalmente à vontade na água, sendo que algumas têm até pavor da prática. Quebrar barreiras na água é um processo que exige o respeito das etapas, e isso deve acontecer de acordo com o tempo de cada um

Adultos

- A principal dica é ter calma. Vá devagar, especialmente no primeiro contato.
- Não tenha medo de perguntar. Procure saber o tempo todo o que vai ser feito na aula, a segurança é fundamental para que o aluno possa relaxar na água.

- Evite ficar ao lado de pessoas que estejam realizando movimentos bruscos no mar ou na piscina. Isso pode assustar e a intenção é justamente afastar o medo.

- Respeite o seu limite. Se a água na cintura for o ponto máximo a que você pode chegar, relaxe e procure curtir mais esse passo.

Crianças

- A presença do pai ou da mãe na aula ajuda. Aos olhos das crianças, os pais sempre vão significar uma maior proteção.

- Valorize cada pequeno progresso. Se o "aspirante a nadador" for seu filho, faça festa cada vez que o pequeno conseguir dar mais uma braçada.

- Ainda para os menores: explique as sensações que ele pode ter na água. Conte, por exemplo, que ela é mais fria que a temperatura do corpo.

- Atenção, senhores pais: não soltem a criança na água. Mantenham-na nos braços até que ela se sinta mais segura e à vontade.

Fonte:

Informações provenientes da consultoria de: Eliane Jany Barbanti, professora do Núcleo de Psicologia do Esporte e Atividade Física (Nupsea) da Universidade de São Paulo (USP).

Originalmente publicado na Revista E (SESC-SP) nº 115, de dezembro de 2006

http://www.sescsp.org.br/sesc/revistas/revistas_link.cfm?Edicao_Id=266&Artigo_ID=4136&IDCategoria=4697&reftype=2

=====

Atividades esportivas para manter a forma

Veja quantas calorias são queimadas praticando 1 hora dos seguintes esportes:

Aeróbica de alto impacto	490
Aeróbica de baixo impacto	350
Alongamento	280
Alpinismo	600
Andar a cavalo	175
Andar de bicicleta	560
Arco e flecha	234
Badminton	468
Basquete	560

Bicicleta ergométrica	735
Caminhada	288 a 432
Canoagem	216
Corrida	560
Flexões	315
Futebol	700
Golfe	411
Hidrogenástica	400
Levantamento de peso	420
Mergulho	684
Natação	560
Pesca	280
Squash	774
Streetball	700
Surfe	210
Tênis	522
Tênis de mesa	280
Vôlei	396
Vôlei de praia	560

Fonte: Site Guia dos Curiosos

http://guiadoscuriosos.ig.com.br/index.php?cat_id=50745