

# Exercite-se com saúde e sem contusões

**N**os últimos anos, houve um significativo aumento no número de pessoas que passaram a praticar esportes visando combater os males de um cotidiano estressante e sedentário.

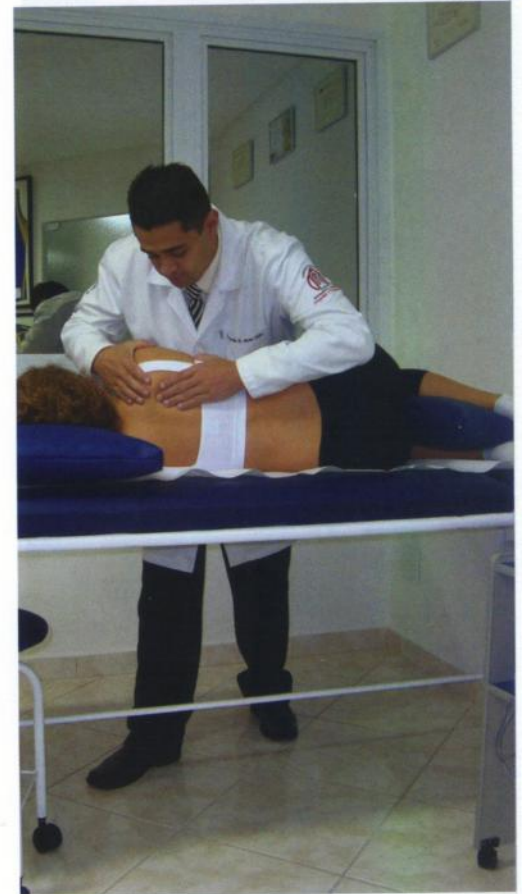
A prática regular de exercícios físicos acompanha benefícios que se manifestam sob todos os aspectos no organismo. "Do ponto de vista muscular-esquelético, a atividade física melhora a força e o tônus dos músculos, além de fortalecer os ossos, as articulações e combater problemas cardíacos", explica o educador físico André Romão. Por isso, pessoas sedentárias precisam se preocupar com patologias que podem ser adquiridas ao longo da vida como, por exemplo, obesidade, hipertensão arterial, hiperglicemia e dislipidemia (alta taxa de lipídeos no sangue).

Profissionais da área recomendam que algumas etapas sejam cumpridas antes da prática esportiva. A primeira delas é a realização de exames médicos, junto a cardiologistas e fisioterapeutas, que identifiquem lesões pré-existentes e comprovem a aptidão para o de-

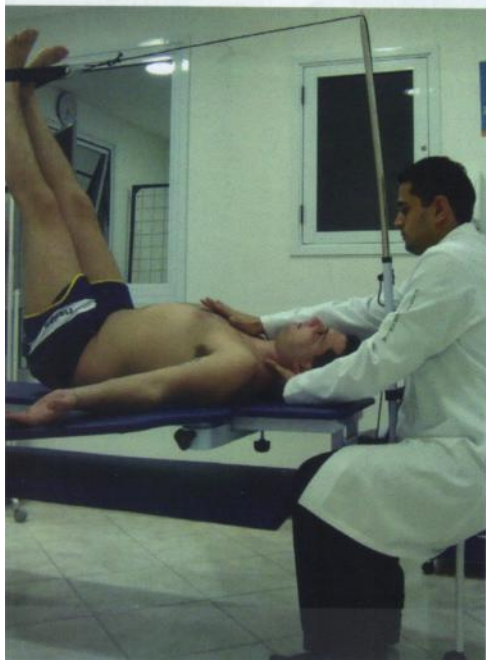
envolvimento de atividades físicas. Feita a consulta, é aconselhável que a pessoa procure um lugar ideal para treinar, com profissionais qualificados, maquinário em bom estado e se o estabelecimento é regularizado pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF).

Perguntas como "Qual é o esporte ideal para mim?" devem surgir. Segundo Romão, o esporte "ideal" ou "melhor" não existe: "Talvez haja apenas o mais adequado às limitações e gostos de cada um. Acredito ser bastante útil comparar as principais características, benefícios e variáveis das modalidades, pois todas as atividades são benéficas se forem feitas de maneira correta e prazerosa e em benefício da saúde".

No entanto, o aumento na prática esportiva, muitas vezes de maneira controlada, acarretou em uma maior incidência de lesões esportivas, que podem afastar as pessoas de suas atividades cotidianas. Para o fisioterapeuta ortopédico Dr. Evaldo Bosio, a melhor forma de se realizar qualquer atividade física é sempre acompanhado por um profissional de Educação Física: "é preciso apresen-



Dr. Evaldo Bósio Filho - Especialista em Fisioterapia Esportiva  
Av. Nazaré, 1139, conj 105, Ipiranga  
(11) 2772-5554/ 7883-6677  
site: [www.evaldofisio.com.br](http://www.evaldofisio.com.br)  
email: [evaldofisio@uol.com.br](mailto:evaldofisio@uol.com.br)



## “Aquecer entre 5 e 10 minutos e alongar os músculos previnem lesões e traumas esportivos”

tar os objetivos ao professor e junto com ele traçar uma programação de treinamentos, que não deverá ser alterada pelo praticante esportivo sem novas avaliações”.

De acordo com Dr. Bosio, as entorses de tornozelo, estiramentos, contraturas, câimbras, problemas ligamentares de joelho, lombalgias e tendinites de ombro, joelho e calcanhar são as lesões mais comuns no esporte. O fisioterapeuta também lembra que é preciso estar atento aos sinais de fadiga, cansaço e dores no corpo. “Eles são os parâmetros para saber quando algo não está bem e que é hora de parar e descansar. Devemos lembrar sempre de respeitar nossas características e condições físicas”, alerta o médico.

### Previna lesões

Além do respeito aos limites do corpo, as contusões esportivas podem ser prevenidas por meio da Fisioterapia Ortopédica e Esportiva, que envolvem o tratamento e reabilitação de diversas seqüelas, traumas e lesões prejudiciais ao sistema-músculo esquelético, que é composto por músculos, tendões, ligamentos e ossos.

O fisioterapeuta ortopédico Dr. Evaldo Bosio explica que a especialidade oferece condições de

máxima preservação do paciente ou atleta: “Através de avaliações fisioterapêuticas conseguimos detectar diversas alterações posturais, encurtamentos musculares e instabilidade articular, sendo esses fatores, responsáveis por diversos tipos de lesões esportivas”. Segundo ele, após a detecção desses problemas a Fisioterapia trabalha para reequilibrar e estruturar o corpo do paciente. Em seguida, o diagnóstico é encaminhado para um profissional de Educação Física, que deverá dar continuidade ao trabalho de treinamento esportivo.

Atualmente, muitos atletas que apresentam resultados satisfatórios são acompanhados por uma equipe multi e interdisciplinar. Cada profissional tem sua responsabilidade e, por isso, é sempre importante ser acompanhado por fisioterapeutas, educadores físicos, nutricionistas, entre outros especialistas.

### Idosos e crianças devem praticar atividades físicas

O avanço da idade traz redução de capacidade cardiovascular, massa muscular, força e flexibilidade muscular causados, principalmente pela ausência de exercícios físicos. Se-

gundo o educador físico André Romão, está comprovado que obtém benefícios da prática de atividade física regular tanto quanto os jovens: "Os exercícios promovem mudanças corporais, melhora a auto-estima, a autoconfiança, a afetividade e também aumenta a socialização. A falta de aptidão física é uma das principais causas da baixa qualidade de vida dos idosos", explica.

Para as crianças, a importância da atividade física é a aquisição de habilidades psicomotoras e desenvolvimento intelectual, favorecendo o melhor desempenho escolar e o convívio social. A prática regular de exercícios também pode funcionar como uma via de escape para a hiperatividade das crianças. "São seres em formação, por isso o esforço deve ser conduzido para provocar as adaptações fisiológicas necessárias sem causar danos, qualquer erro pode ser prejudicial", explica Romão. Por isso, é necessário que o profissional de educação física trabalhe com criatividade, estimulando os pequenos a realizarem exercícios de forma lúdica para que não percam a motivação e o interesse pela prática.



## O que fazer quando não há tempo para frequentar academias?

- Faça exercícios caseiros: Escolha uma região do corpo que te incomode como, por exemplo, as pernas, e faça duas séries de dez repetições utilizando um par de pesinhos de 1quilo;
- É importante dar um intervalo entre as séries e exercitar toda a musculatura do corpo ao longo do dia;
- Caso não tenha pesinhos em casa, utilize um saco de arroz ou de feijão para exercitar os braços;
- Com o passar o tempo, aumente cinco repetições ou uma série