

Movimente-se com consciência

Além de dedicação e foco, entrar em forma no verão exige responsabilidade e acompanhamento de médicos e educadores físicos



Júnior Batista
Da Redação
20.12.20 12h33



É muito importante consultar um profissional da área da Saúde antes de escolher a atividade física (Unsplash)

O verão terá início nesta segunda-feira (21), às 7h02. Com a nova estação, surge em muita gente o desejo de melhorar a forma física, tanto em termos estéticos quanto de condicionamento - ainda mais após meses de quarentena. No entanto, é preciso ressaltar o cuidado que aqueles que estão mais "enferrujados" devem tomar com o retorno à rotina de exercícios – seja em academias, em casa ou ao ar livre.

[Clique e Assine A Tribuna por R\\$ 1,90 e ganhe acesso ao Portal, GloboPlay grátis e descontos em lojas, restaurantes e serviços!](#)

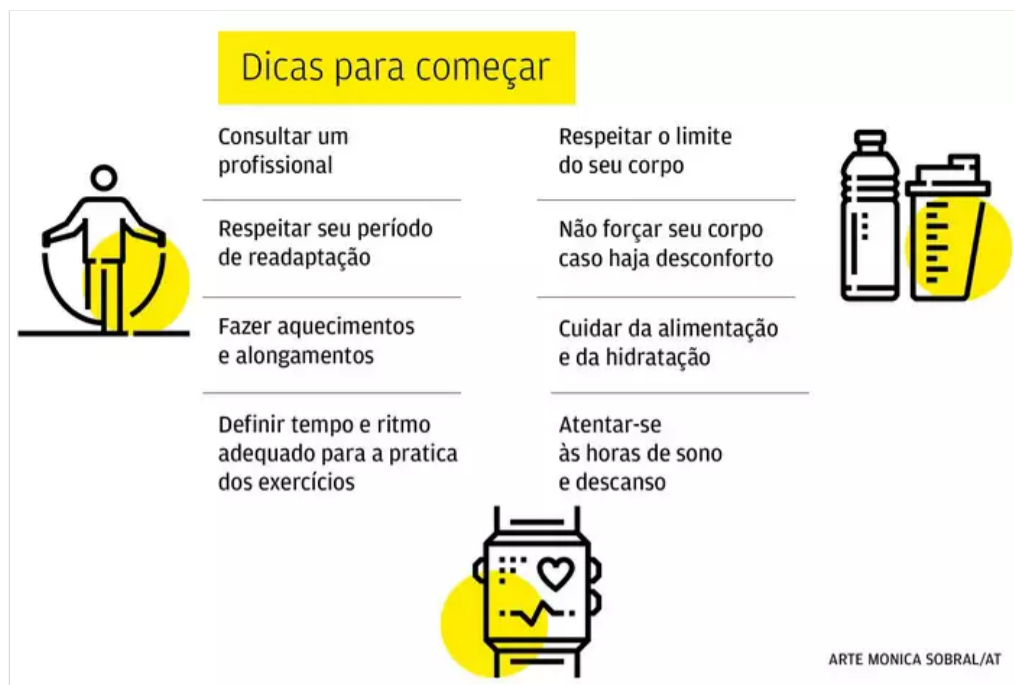
PUBLICIDADE

O médico ortopedista da Santa Casa de Santos, Maurício Sgarbi, explica que é muito importante consultar um profissional da área da Saúde antes de escolher a atividade física. "O período de reclusão levou a um processo de 'destreinamento', com perda de massa muscular. São oito meses desde o início da quarentena. A função do coração deve ser reavaliada".

Além disso, Sgarbi destaca que, nesse período de paralisação do corpo, os tendões podem passar a ter risco de inflamação e possíveis rupturas. "Uma pequena dor pode se tornar um grande transtorno se houver agravamento do quadro, desencadeado pela atividade física intensa".

O ortopedista ressalta que, ainda que haja uma preocupação em cuidar do corpo, começar a fazer uma atividade física ignorando seus limites ou seu preparo pode ser ruim para a saúde. Além das tendinites e lesões musculares, é preciso ficar de olho do risco cardiovascular.

Dieta



Para o professor de nutrição da Universidade Metropolitana de Santos (Unimes), Jean Silvestre, nesse retorno, o ideal é investir nas proteínas.

“Tente a cada três ou quatro horas fazer alguma pequena refeição, mas que principalmente tenha proteína junto. É que ela gera saciedade, ou seja, menos fome. Assim, você consegue segurar aquela vontade de fugir da dieta. Um exemplo disso pode ser um iogurte com algumas castanhas, uma fruta em um lanche da tarde ou ovos mexidos”.

>> [Dicas para auxiliar na hidratação](#)

Para aqueles que pretendem melhorar o condicionamento e ganhar massa muscular, ele explica que é legal consumir carboidratos – os macronutrientes são a chave para melhorar o desempenho e a massa.

“Um grande erro de quem quer esses objetivos é não comer carboidratos e energia de maneira suficiente. Um bom exemplo de pré-treino é uma banana amassada num prato com uma a duas colheres de aveia”.

O açaí com frutas, por exemplo, além de ser muito gostoso, tem uma grande quantidade de água e pode tornar a dieta algo fácil de ser mantido. “Mas é importante lembrar que alimentos como esse possuem uma grande quantidade de água, porém é importante, mesmo assim, a ingestão de água potável. Somente o consumo de alimentos não te deixa totalmente hidratado”, reforça Silvestre.

Prática esportiva

Hoje, é possível encontrar os mais diversos exercícios e práticas esportivas. O crossfit, por exemplo, se tornou muito popular entre aqueles que querem entrar em forma ultimamente, de acordo com o médico.

Sgarbi explica que qualquer atividade física pode ser feita, desde que a pessoa esteja clinicamente avaliada e apta do ponto de vista médico. Ele também reforça a necessidade de acompanhamento. “A função do educador físico é encaixar uma atividade compatível com a faixa etária e as limitações do aluno”.

Por último, o médico reforça que a prevenção de lesões evitará a interrupção das atividades durante os períodos de tratamento ou até mesmo o temido abandono. Um ortopedista experiente com praticantes de atividade física pode iniciar essa orientação e cuidar da sua saúde.