

## Cuidados com exercícios físicos em temperaturas elevadas

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:06/11/2009

A prática de atividades físicas é sempre boa e recomendável para todas as idades. Mas, com temperaturas por volta de 30 graus, é preciso atenção e cuidados redobrados com a saúde. Saiba mais...

A prática de atividades físicas é sempre boa e recomendável para todas as idades. Mas, com temperaturas por volta de 30 graus, é preciso atenção e cuidados redobrados com a saúde. A agitação começa cedo. Muitos acordam antes das seis pra começar a aula às sete. Ficar na cama até mais tarde para eles, só nos fins de semana. "Isso é minha lavoura, aquelas dorzinhas que tinha no corpo acabou. Isso é muito importante para nós", falou o aposentado, Antônio Eugênio. A professora orienta os exercícios que durante a manhã são mais puxados que à tarde. "No período da tarde, nós orientamos que os exercícios sejam mais leves devido ao sol, a temperatura já está mais elevada. No período da manhã nós podemos utilizar uma carga mais elevada para que o sistema respiratório possa funcionar melhor", explicou a professor, Rosita de Oliveira. Muita gente aproveita o período da manhã para fazer uma caminhada. Nossa equipe de reportagem convidou o professor de educação física, Cristian Pontes, para orientar sobre as maneiras corretas de se fazer exercícios físicos. "O importante é que o indivíduo excute um bom alongamento, se preparando pelos menos de 5 a 10 minutos alongando e comece a caminhada logo cedo tendo uma alimentação leve pré-atividade", salientou o professor. Conversamos com algumas pessoas que estavam caminhando pela cidade, para saber o que elas fazem ao se exercitarem. "Alongamento cedo é lei. Na ida e na volta também", disse a dona de casa, Norma Duarte. "Eu passo protetor solar, bebo bastante líquido para poder me manter né?!", falou Iolanda da Silva. (Credito: Reprodução / Rede Vanguarda) Durante a tarde são necessários alguns cuidados. "O indivíduo deve se hidratar muito, utilizar alimentos leves, frutas, utilizar boné, protetor solar, evitar o sol direto e procurar sombra", explicou o professor de Educação Física. Quando nos exercitamos o corpo produz mais calor, por isso o exercício dentro d'água é uma opção para o calor. "A água além de promover a queima calórica, ela também passa a sensação de massagem e elimina a sensação incomoda do suor", lembrou o instrutor físico. Fonte: Vnews.com.br/Portal da Educação Física 06/11/2009