

Sedentarismo x exercício esporádico

Educação Física

Enviado por:

Postado em:26/07/2010

Entenda os riscos de se praticar uma atividade física apenas esporadicamente.

Por Maurício Belfante - O2 Por Minuto Você já deve ter ouvido falar dos famosos atletas de fim de semana. Pode até ser que o termo não lhe seja familiar, mas provavelmente deve conhecer alguém assim, que sai para fazer alguma atividade física apenas nas suas folgas, muitas vezes uma vez por semana, e acaba exagerando na dose em muitos momentos. Correr, ou realizar qualquer outra atividade física, de forma esporádica é algo bem arriscado, já que pode agredir o corpo diretamente, pelo motivo de ele ainda não possui uma forte resistência física. “Não é recomendado correr uma vez por semana, pois o corpo não vai ter nenhum benefício com a prática, apenas vai ter uma maior probabilidade de sofrer com lesões”, afirma Ricardo Arap, diretor técnico da Race. Os principais problemas recorrentes da prática esporádica são as possíveis contusões, que tendem a acometer a musculatura, os tendões, as articulações e o menisco. Porém, elas costumam ter mais aparições em pessoas que fazem esses exercícios em alta intensidade, o que, para os atletas de um dia só, é uma forma potencializadora de lesões. “Muitas vezes o problema não é correr uma vez por semana, mas sim a forma com que ela é realizada. Descontar os dias perdidos em um único, só faz aumentar os riscos de lesões, pois não irá melhorar em nada o desempenho e nem a estética do atleta”, confirma Enzo Amato, diretor técnico da Enzo Amato Assessoria Esportiva. Sedentarismo x exercício esporádico O que é melhor, correr apenas uma vez por semana ou não treinar nunca? Entre os profissionais a opinião é unânime: é melhor correr. Contudo, não de forma exagerada, o que acontece com o grande número de corredores de final de semana. “Se o atleta só pode mesmo correr uma vez por semana, que a atividade seja feita então com a orientação de um profissional, que saberá aconselhá-lo bem e não deixará alguns ‘estragos’ acontecerem”, diz Amato. Entretanto, para se beneficiar de fato com a atividade física, o atleta teria que sacrificar um pouco mais do seu tempo, treinando três vezes por semana, ou alternando os dias, realizando ao menos 15 minutos de esporte por dia, tempo suficiente para uma vida saudável conforme a OMS (Organização Mundial da Saúde). Acrescentando mais tempo à prática esportiva, o atleta irá receber também uma melhora na estética, como perda de peso e o fortalecimento e definição muscular. Mas se mesmo assim o tempo continuar curto, Ricardo Arap dá dicas de como fazer alguns exercícios durante as tarefas do dia a dia, sem prejudicar a agenda. “A pessoa pode começar a fazer os chamados treinamentos alternativos, como ir caminhando em alguma parte do trajeto para o trabalho ou deixar o elevador de lado e começar a subir ou descer apenas de escada, pois tudo vale para uma vida mais saudável”, finaliza Arap. Esta notícia foi acessada em 26/07/2010 no sítio O2 Por Minuto Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.