

Crianças: incentivo à prática de um esporte deve ser livre de cobrança

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:28/02/2013

Artigo publicado em portal EU Atleta Especialista Nabil Ghorayeb destaca que a busca pela qualidade de vida tem que começar cedo e passa primeiro pela atividade física sem pressão. A boa vida continua! Quem, como, o que e com o que iniciaremos a atividade física? Como diz o amigo e parceiro de muitas jornadas, o fisiologista Turíbio Barros, que também faz parte do Eu Atleta, incentiva a atividade física talvez seja o mais importante ato de saúde neste momento. Assim, eu quero acrescentar, e se bem prevenidos para não correr riscos, completaremos os bons hábitos de vida de muitos. Desde criança devemos inculcar, sem cobranças dos pais por vitórias, o gosto pela atividade física e esportiva. Até a chamada pré-adolescência, o recomendado pela Medicina do Esporte e do Exercício é deixar a criança conhecer e experimentar a maior diversidade de esportes. A partir dos sete anos, apesar da pressão de treinadores de toda ordem, evitar competições desnecessárias nessa faixa de idade, que mais desgastam o gosto pelo esporte e podem levar essa criança a desistir de ser um futuro atleta e mesmo simples esportista, depois de alguma derrota. O crescimento biológico não queima etapas e, ao vermos atletas de origem asiática vencendo provas olímpicas precocemente, lamentamos por elas, a perda da infância lúdica e a absurda cobrança de responsabilidades fora de tempo e fora de idade para isso. Serão adultos infelizes na sua maioria. Estimular a criança de esportes individuais a praticar os coletivos é básico para aprender a ganhar e perder em grupo, dividir os resultados e ser mais sociável na sua vida em sociedade. As mulheres já foram contempladas com um artigo nosso em março de 2012 e recentemente em outra coluna do Turíbio. Não me custa lembrar que o excesso de exercícios para ficarem levemente musculosas ou tremendamente musculosas como destaques do carnaval, além dos problemas ortopédicos que certamente virão, o uso não médico dos hormônios de crescimento (GH) e do DHEA, um precursor do hormônio masculino, foram terríveis desencadeadores de doenças de toda ordem. O Conselho Federal de Medicina (CFM) proibiu a prática da tal medicina (m minúsculo) anti-aging ou do antienvelhecimento, que usava diversos hormônios, por não serem comprovados seus benefícios para a saúde ou para rejuvenescimento, além de trazerem alto risco de câncer. Mesmo a medicina ortomolecular, não está permitida como prática médica livre, não podendo ser cobrada o seu uso médico, segundo nova resolução de 2013 do CFM. Os adultos de qualquer gênero devem se submeter a avaliações médicas antes de iniciar suas atividades esportivas e de intensidade, como as lutas, spinning e outros exercícios. Agora, ao menos uma consulta e eletrocardiograma faz parte do bom senso, que serão acrescidos de outros exames, pelo seu médico, de acordo com a escolha da modalidade esportiva ou física. Lógico, se for apenas caminhar, não precisaria de uma bateria de exames, por isso sempre que puder, consulte seu médico no que seria necessário. Recentemente, dois casos em academias foram emblemáticos. Durante o teste físico, uma jovem teve taquicardia com pulsação atingindo 200/min e um outro caso, de fevereiro 2013, teve uma importante subida da pressão arterial nesse teste físico. Então, faça a avaliação médica antes do teste físico, só escolha treinadores diplomados e registrados no Conselho Regional de Educação Física. Essa história de um amigo corredor me deu as dicas da preparação não deve nunca ser utilizada, amigo é para um bom papo, correr junto ou coisas do tipo. Por fim, o nosso veterano com idade acima dos ...então já

aprendeu em artigo nosso anterior, não pare nunca (salvo proibições de saúde) de correr, comer alimentos saudáveis e saborosos, tomar bebidas saudáveis, dançar, namorar (veja lá, com qualidade!). A medicina pode lhe dar soluções dos problemas sem milagres mas a atividade física regular é a cereja do bolo da qualidade de vida. Por Nabil Ghorayeb, diretor da Sociedade Brasileira de Cardiologia, chefe do Instituto Dante Pazzanese e do Hospital do Coração. Este conteúdo foi acessado em 28/02/2013 - site Portal da Educação Física. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.