

Cuidados ao se exercitar no calor

Educação Física

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

Postado em:07/02/2014

O verão e a vontade de ficar em forma geralmente caminham juntos. Contudo, praticar exercícios físicos nos dias quentes, principalmente ao ar livre, exige cuidados dobrados. Isso porque o calor excessivo pede esforço extra do coração e dos pulmões, além de aumentar a temperatura corporal – e caso a umidade esteja alta, a situação piora ainda mais. Mas isso não significa ter de aderir ao sedentarismo! Estar atento aos sinais que o corpo dá é fundamental. Os principais sintomas de que o calor está atrapalhando seus exercícios são fraqueza, queda de pressão, câibras, náuseas, tontura, vômito e batimentos cardíacos acelerados. Ao sentir um ou mais desses incômodos, pare imediatamente - e se não melhorar, procure ajuda médica. Agora, algumas dicas para o calor não se tornar um vilão, de acordo com o personal trainer Marcelo Sahão: dê uma maneirada no seu ritmo; evite o sol quente (das 10h às 16h) e locais poluídos; use protetor solar com fator alto; aposte em roupas leves; e beba bastante líquido (água, repositores energéticos e sucos naturais). Achando necessário, substitua sua atividade física tradicional por outra mais leve durante os dias de calor intenso. E lembre-se: saúde em primeiro lugar. Todo mundo gosta de estar em forma, mas não há recompensa suficiente que justifique colocar o seu corpo em risco. Este conteúdo foi acessado em 07/02/2014 - portalvital.com. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.