

Exercício físico começa com aquecimento

Educação Física

Enviado por:

Postado em:13/03/2008

Antes de uma leve caminhada, aula de boxe, sessão de ginástica aeróbica ou qualquer atividade física, um cuidado é básico para garantir o bem-estar do corpo: fazer o aquecimento correto. Saiba mais...

Antes de uma leve caminhada, aula de boxe, sessão de ginástica aeróbica ou qualquer atividade física, um cuidado é básico para garantir o bem-estar do corpo: fazer o aquecimento correto. Mais do que um simples ritual, a prática é uma forma de preparar os músculos para o esforço que será realizado, evitando o surgimento de lesões. Segundo a educadora física Valéria Silva Monteiro, a forma e intensidade do aquecimento muscular dependem de três fatores principais: tipo de exercício que será realizado, faixa etária e as condições físicas do indivíduo. "As crianças, as gestantes e os idosos são normalmente grupos que necessitam de cuidado especial", conta. Valéria explica que os pequenos estão em plena fase desenvolvimento muscular e ósseo, processo que pode ser prejudicado com uma forma errada de aquecimento. "Existem ainda crianças que estão muito acima do peso, o que causa desvios de coluna. Portanto, é preciso estudar os movimentos para não agravar mais o quadro", acrescenta. Quanto às mulheres grávidas, a personal pondera que é preciso observar o período de gestação, a temperatura corporal e a pressão arterial da mãe antes de prescrever o aquecimento. "O procedimento incorreto pode comprometer a formação do bebê, elevando demais a temperatura no útero", alerta. Já os idosos, além de restrições impostas por problemas de artrite e osteoporose, devem se lembrar que o corpo passa por mudanças a partir dos 30 anos. "Nessa idade, começa um declínio na parte muscular, óssea e cardiorrespiratória. Então, é feito um trabalho específico para não forçar demais o organismo, inclusive a coluna", resume, lembrando que, em qualquer caso, é importante ter a orientação de um profissional de Educação Física ou de um fisioterapeuta. Fonte da notícia: http://www.educacaofisica.com.br/noticias_mostrar.asp?id=3406 Fonte da imagem: www.senado.gov.br/.../jornal68/fitness.aspx