

Recomendações para a prática de atividade física

São vários os estudos que atestam a importância do exercício físico regular e bem orientado para prevenção e tratamento de várias doenças e, é claro, na melhora da qualidade de vida. Abaixo segue algumas sugestões para você iniciar seu programa de treinamento.

Faça uma avaliação médica, mesmo sendo mais jovem, principalmente se já possui antecedente pessoal ou familiar de doença cardíaca, diabetes e problemas ósseos e articulares.

Use os equipamentos adequados para a modalidade escolhida. Ciclistas devem usar capacetes e luzes de advertência nas bicicletas; para caminhadas ou corrida, roupas leves e tênis com bom amortecimento de impacto; musculação, luvas para evitar bolhas e calos nas mãos e assim por diante.

Programe suas sessões de exercícios para a maioria dos dias da semana e em horários com temperatura agradável.

Ouçá seu corpo. É esperado que após longo tempo parado você sinta algumas dores. Porém, se elas forem persistentes é sinal de que a carga ou execução dos exercícios está inadequada, procure um profissional de Educação Física para tirar dúvidas.

Se alimente cerca de 30 a 40 minutos antes e até uma hora após os treinos. Ao contrário do que muitos imaginam, se exercitar em jejum e não comer após a atividade não traz benefício algum e ainda coloca sua saúde e segurança em risco, pois a execução de exercícios nestas condições podem causar tontura, vômitos, fraqueza e até desmaios.

Hidrate seu corpo antes, durante e após os exercícios. Devem ser consumidos entre 300 e 500mL de água até 30 minutos antes da atividade e mais 200mL a cada 30 minutos. Em exercícios que durem mais de uma hora e que causem grande produção de suor vale a pena usar uma bebida isotônica.

Faça exercícios de alongamento e flexibilidade antes e após os treinos. Isso é importante e auxilia para evitar encurtamentos musculares e problemas nas articulações.