O Doloroso projeto verão

Não é novidade que a prática de exercícios físicos é extremamente benéfica e recomendada pelos médicos.

No entanto, se mal conduzida, ela pode acarretar tantos danos para o corpo quanto o sedentarismo.

Por Daniela Santiago

É nesta época de inverno que a maioria dos brasileiros começa a cuidar da aparência para o verão, — emagrecer, ganhar músculos, tonificar o corpo — as ambições são muitas, e são elas que fazem as pessoas abarrotarem as academias diariamente.

Os extremismos adotados nessa busca pelo corpo perfeito fazem com que os treinos nas academias cheguem a ser prejudiciais, pois assim como ficar em casa sem se exercitar traz malefícios, exercitar-se demais, também.

“A compulsão por exercícios e a falta de uma supervisão individual e especializada no treinamento, dão origem à maioria das lesões.”, afirma Dr. Renato Sérgio Lyrio Mello, membro da sociedade de Ortopedia, e coordenador da Ortopedia do Hospital de Base do DF.

No ranking das áreas mais lesionadas devido a treinos incorretos estão, respectivamente: Joelhos, ombros, lombar, coluna cervical e tornozelos.

O especialista conta que os pacientes chegam em seu consultório queixando-se também de dores musculares: “As dores não surgem durante os exercícios porque a vascularização está mais ativa, elas surgem em longo prazo, e muito pacientes, principalmente os mais jovens, mesmo com essas dores não querem diminuir a carga de exercícios por medo de perderem as novas formas corporais conquistadas na academia. É a ditadura da beleza”.

Dr. Renato explica ainda que a avaliação feita nas academias não é suficiente, e que antes de iniciar a malhação, é crucial que o indivíduo faça uma avaliação cardíaca com um cardiologista, e uma avaliação do aparelho locomotor com um ortopedista. A partir dos resultados da avaliação é que se saberá como anda a saúde do paciente e o quanto ele pode exigir do próprio corpo.

Já o treino, deve ser montado por um professor de Educação Física e deve ser personalizado de acordo com o biotipo e as necessidades de cada aluno. E é importante que as recomendações deste profissional sejam seguidas fielmente, pois de acordo com a professora de Educação Física, Danielle Seixas, muitas das lesões seriam evitadas se os alunos das academias dessem maior atenção às orientações profissionais, “O maior problema que vejo, é que os alunos chegam à academia com muita ansiedade em ganhar massa muscular ou emagrecer, acabam pulando a fase de adaptação, e já querem começar com treinos avançados.”.

Para evitar as temidas lesões e dores citadas nesta matéria, os cuidados são simples: ao escolher a academia, atentar-se à equipe de profissionais, se é suficiente para a demanda de alunos e não se prender somente aos aparelhos da academia por serem de última geração e afins, fazer alongamento antes de todos os treinos, ser paciente com os limites do próprio corpo e com os primeiros meses de adaptação, reservar um tempo para descanso, nunca adiar visitas ao ortopedista no caso de dores, e acima de tudo, seguir somente orientações de profissionais — e não aquelas repassadas por amigos ou internet.