

realsbet 30

Neste espaço exclusivo, especialistas, professores e ativistas discutem visões sobre questões cruciais no universo da saúde de

A prática de exercícios físicos, está entre as principais medidas defendidas pelos profissionais de saúde em prol da qualidade de vida.

Mas, quando ela não é supervisionada ou extrapola o limite do indivíduo (atleta ou não), pode vir a lesar o indivíduo.

Antes de tudo, é importante entender que fazer qualquer esporte, seja uma atividade de lazer no fim de semana, seja uma atividade de alta performance com treinos diários, exige definições de objetivos, preparo e mudanças na rotina.

Engloba uma alimentação adequada, cronograma de evolução, posturas corretas durante a prática, questões metabólicas.

Tudo isso pode interferir no desempenho e predispor a lesões.

É evidente que temos uma diferença entre esportes de alto desempenho e aqueles praticados por não atletas.

Como o nome sugere, alto desempenho remete a competição, ganho de posições em rankings, redução do tempo de prova, superação de adversários, barreiras e limites.

Não é a toa que essas modalidades estejam ligadas à maior causa de lesão esportiva: a por sobrecarga.

+ LEIA TAMBÉM: Atividade física remédio para quem tem doença reumática

Esse tipo de lesão se deve a uma atividade feita de forma repetitiva, que acentua um desgaste natural para o músculo, a articulação ou o osso.

Quando não controlada, leva o sujeito a ter dores, inchaços e deformações.

Por isso, quando pretendemos começar a praticar um esporte, é essencial que vejamos as características necessárias para a prática e avaliemos se temos condicionamento e perfil para aquela modalidade.

Esportes de contato (como artes marciais, futebol e basquete) geralmente exigem maiores esforços e nos deixam mais vulneráveis a lesões.

Mas mesmo esportes individuais, sem contato com pessoas ou objetos, podem