

Conseqüências de exercícios físicos mal feitos

DOMINGUES FILHO, L.A.

Todas as pesquisas comprovam que a prática de exercícios físicos, aliada a uma alimentação adequada constituem fatores de prevenção e controle de diversas moléstias, além de auxiliar na promoção da saúde.

Mas para que isso aconteça, é necessário que haja uma infra-estrutura mínima, adequada que possa oferecer ao cliente uma prática de exercícios diferenciados, seguros, bem de acordo com o seu estilo de vida, objetivos, desejos e individualidade.

Percebemos que a grande maioria de indivíduos que procuram uma academia apresenta quatro componentes que representam perigo de vida: hipertensão, colesterol elevado, sedentarismo e tabagismo. A causa pode estar associada ao estilo de vida.

Ao matricular-se em uma academia, é de suma importância que o futuro cliente passe por uma entrevista e faça uma avaliação da aptidão física antes de iniciar qualquer tipo de atividade física. Esse procedimento irá auxiliar o profissional de Educação Física, no planejamento e na prescrição de exercícios adequados e específicos para cada aluno. Não é o que hoje costumamos observar, onde o aluno se inscreve na academia e sai fazendo todos os exercícios contidos no valor da mensalidade. Pensa talvez, que o simples fato de fazer tudo, de uma hora para outra irá contribuir para um processo mais rápido de perda de peso e de condicionamento físico. Isso é ilusão

O resultado é que muitos alunos acabam desistindo e abandonando a prática de exercícios e a academia, devido a vários fatores como:

- Falta de atenção e alta rotatividade dos professores.
- Falta de profissionalismo do professor.
- Falta de manutenção e conservação dos equipamentos.
- Equipamentos de baixa qualidade.
- Fila para utilizar os equipamentos.

- Falta de variação dos exercícios.
- Horários disponíveis para determinadas modalidades
- Limpeza e higiene do local da prática.
- Ventilação.
- Condições do Vestiário .
- Preço.
- Lesões.

As lesões são causadas na maioria das vezes por falta de atenção ou ansiedade do praticante, histórico de saúde, como também pela baixa qualidade do serviço oferecido na academia, já que a grande maioria dos proprietários contrata apenas profissionais recém formados, devido ao custo .

Os problemas mais comuns encontradas nas academias são:

- ☒ Desmaios súbitos – Para quem fuma, o monóxido de carbono liga-se à hemoglobina e impede que os músculos e o cérebro recebam oxigênio em quantidade suficiente durante o exercício, levando o indivíduo a desmaios súbitos.
- ☒ Enfarte – Exercícios isométricos, onde se levanta muito peso em movimentos lentos e com a respiração suspensa, para indivíduos hipertensos devem ser evitados porque sobrecarrega o coração. Exercícios de alta intensidade numa esteira, por exemplo, para quem tem colesterol alto, também dever ser evitados.
- ☒ Dor nas costas – Muitos dos alunos desconhecem seus problemas posturais e com a prática de exercícios sem a correção e orientação adequada de um profissional de Educação Física, o posicionamento incorreto na hora da execução do exercício acaba levando a dores crônicas e acentuação desses desvios.
- ☒ Dor no joelho – Em geral é causado por falta de alongamento ou excesso de peso dos aparelhos utilizados.
- ☒ Dor no ombro – Falta de alongamento, excesso de peso dos aparelhos utilizados e a posição de como dorme.

- ✘ Sudorese e mal-estar – Causado por jejum excessivo, cansaço físico ou medicamentos sem prescrição médica.

Referência Bibliográfica:

DOMINGUES FILHO, L.A – Manual do personal trainer brasileiro – 3º edição, Ícone, São Paulo, 2006.