

Escolher o esporte ideal pode prevenir lesões e garantir saúde

Especialista orienta como começar uma atividade física de forma segura

O início do ano é marcado pelo aumento na busca por atividades físicas, impulsionado pelas resoluções de ano novo. Segundo dados de academias e centros esportivos, a procura por atividades físicas cresce até 30% em janeiro, período em que muitas pessoas iniciam ou retomam rotinas de exercícios. No entanto, a empolgação pode trazer riscos para quem não escolhe o esporte adequado. Por exemplo, 56% dos praticantes de CrossFit, uma modalidade de alta intensidade, sofrem lesões, sendo as mais comuns em ombros, joelhos e coluna.

De acordo com o ortopedista Dr. Juan Aquino, especialista em coluna, a escolha do esporte deve ser levado em consideração o histórico de saúde, a condição fisi-

ca e os objetivos de cada pessoa. “Esportes de alto impacto, como o CrossFit ou corrida intensa, podem ser prejudiciais, especialmente para iniciantes. Movimentos mal executados e excesso de carga são fatores que aumentam os riscos de lesões em diversas partes do corpo, como articulações, músculos e ligamentos. É essencial começar com orientação profissional e respeitar os limites do corpo”, destaca Juan.

O especialista também alerta sobre os riscos de um sedentário iniciar atividades físicas de maneira inadequada. Ao tentar se lançar em exercícios de alta intensidade sem preparação, o corpo pode não estar pronto para o esforço, o que pode resultar em lesões nas articulações, tendões e, principalmente, na coluna. “Começar sem orientação pode levar a uma sobrecarga nas arti-

culações, dores musculares intensas e, até mesmo, a lesões graves na coluna. É fundamental que o corpo tenha tempo para se adaptar ao novo regime de exercícios, e isso deve ser feito de maneira gradual”, enfatiza Dr. Juan.

Quais atividades são ideais para iniciantes?

Iniciar exercícios de baixo impacto, como pilates, natação e caminhada, é uma alternativa segura e eficaz. O pilates fortalece o core e melhora o alinhamento postural, enquanto a natação ajuda a fortalecer a musculatura sem impacto. A caminhada, simples e acessível, melhora o condicionamento físico e protege as articulações. “Essas modalidades não apenas fortalecem o corpo, mas também contribuem para a saúde cardiovascular, mental e metabólica, reduzindo o risco de



Ortopedista Dr. Juan Aquino, especialista em coluna

doenças crônicas”, explica o ortopedista.

Para prevenir lesões, o Dr. Juan recomenda realizar uma avaliação médica antes de iniciar os exercícios, focar no fortalecimento progressivo do core e musculatura de suporte, manter alongamentos regulares para melhorar a mobilidade e buscar orientação profissional para garantir a execução correta dos movimentos.

“O maior erro de quem inicia uma atividade física é tentar ace-

ler os resultados. Intensificar os treinos de forma abrupta pode gerar lesões graves e desmotivação. Paciência e consistência são os segredos para garantir saúde e bons resultados a longo prazo”, reforça Dr. Juan.

Com a orientação certa, a prática de exercícios físicos deixa de ser um risco e se torna uma aliada da saúde e do bem-estar.

Erros comuns

Os erros mais comuns ao iniciar uma atividade física incluem

excesso de intensidade, sobrecarga e má execução de movimentos. Isso pode levar a lesões como:

1- Entorses e distensões musculares: Causadas por movimentos bruscos ou falta de aquecimento.

2- Lesões no joelho: Muito frequentes em corridas ou esportes que exigem mudanças rápidas de direção.

3- Dores lombares e hérnias de disco: Comuns em atividades de impacto sem fortalecimento prévio.

QUANDO O PREFEITO ASSUME O COMPROMISSO COM A INFÂNCIA, AS CRIANÇAS DO SEU MUNICÍPIO FICAM ASSIM: MUITO MAIS PROTEGIDAS.

Toda criança merece um prefeito que se preocupe com o seu bem-estar. Ao fazer parte do **Programa Prefeitas e Prefeitos Amigos da Criança, da Fundação Abrinq**, o prefeito do seu município assume o compromisso com a infância e a adolescência. Os municípios que possuem prefeitas ou prefeitos amigos da criança já constataram a queda nas taxas de mortalidade infantil e o aumento das matrículas em creche, além de muitos outros resultados que impactam positivamente toda a sociedade. **Se você é prefeita ou prefeito, não perca a chance de ser realmente amigo das crianças.** Saiba mais e faça sua adesão em ppac.org.br.

Amigo mesmo é quem protege.


FUNDAÇÃO ABRINQ

ppac.org.br