

## Lesões durante a prática esportiva



A prática esportiva é uma excelente maneira de aumentar a qualidade de vida, socializar com amigos, tomar parte do dia para desestressarmos, relaxarmos e nos divertir. Através da atividade física utilizamos o corpo para realizar o que ele foi designado para ele: movimento!

Porém, o fato da maioria das pessoas praticar um esporte ou atividade física de forma pouco regular e sem um acompanhamento profissional adequado (os famosos futebol de final de semana, por exemplo), torna essa prática propensa ao viés da lesão. Se mesmo um atleta que vive do esporte e tem todo o acompanhamento profissional sofre de lesões no trabalho, quem dirá os semi-sedentários dispostos a se mexerem um pouco.

Os maiores cuidados que devemos tomar para que não sofremos danos são principalmente dois: observar o gesto desportivo e não exagerar no tempo de prática. Os gestos são os movimentos chaves do esporte (um chute ou passe no futebol, um saque ou corte no vôlei, um drible, etc.), e o tempo de prática é a quantidade de horas/minutos despendida enquanto realizamos a atividade.

O ideal seria iniciar qualquer atividade física com auxílio do profissional de educação física, pois eles são os profissionais melhores preparados para orientar os gestos desportivos, ensinando a técnica mais correta para se maximizar a qualidade do movimento e evitar as lesões. Além disso, é ele o profissional capaz para orientar sobre diversos outros fatores relacionados ao esporte (tipo de vestimenta e material mais adequado para uso, tempo ideal de prática, periodização de treinos, escolha do ambiente de prática da atividade física, entre outros).

Mas na realidade do 'futebol de final de semana', e aqui se inclui qualquer atividade amadora, isso raramente ocorre. Devemos nos atentar também para não ultrapassar nossos limites, evitando a competitividade excessiva (aquele momento que entramos com muita vontade no contato podem surgir graves lesões), e conhecer mais sobre o esporte, técnicas, vestimentas e nutrição durante a prática.

Desta forma poderemos usufruir do movimento com maior qualidade e precaução, nos divertindo com os amigos e mantendo o hábito da atividade física que também nos dá saúde e previne diversas doenças comuns em sedentários, como pressão alta, stress, diabetes, obesidade, e tantas outras! Bom exercício!