

Professor pode evitar problemas

Apesar da necessidade de uma avaliação médica, o desportista bissexto e mesmo o cidadão comum — este último sujeito a problemas cotidianos — podem certificar-se de que estão ou não próximos de um nível ideal. Preparadores físicos e professores de ginástica e de balé podem auxiliar neste intento. Melhor informados, devido à preparação teórica em curso, eles têm possibilidade de evitar que o indivíduo cometa erros crassos na prática de exercícios. No caso de problemas já apresentados, os profissionais indicam, com segurança, o melhor caminho a ser tomado na longa jor em bus-

ca da cura.

“O professor de Educação Física tem conhecimento na área biomédica, mas não sabe tudo”. A colocação é de Dirnei Arno Ferreira, preparador físico de um clube de futebol em Brasília e professor na Fundação Educacional. “Fazemos uma avaliação com os jovens, que consiste em sondar se já sentiram ou sentem formigamento nas pernas ou braços e dores nas costas. Eles costumam corresponder com honestidade, e encaminhamos aos especialistas, em caso de dúvida”.

Dirnei, que já trabalhou

com atletas e alunos portadores de pequenos problemas de coluna, recomenda aos pais atenção com o modismo. “Ginástica não é brincadeira, assim como é muito sério o uso de mochilas nas costas. As crianças devem ser fiscalizadas antes de sair para a escola”. Ele pede aos pais que “verifiquem se seus filhos não estão levando mais que 10 por cento de seu peso corporal nas mochilas e se não estão reclamando de formigamento nos braços ou dores nas pernas”.

Para o preparador físico, “além da atenção ao peso que as crianças carregam, é preciso observar os exercícios a que são submetidas nas aulas de ginástica. Num exemplo simples, suponhamos que, quando se faz abdominal, se projete para a frente um abdômen com 5 quilos. A pressão disto na coluna é de aproximadamente 50 quilos. Haja coluna”.

BALE

A professora Lúcia Toller, da Academia Baby-Class, ensina dança clássica às crianças acima de 5 anos. “Acredito ser necessária esta introdução de como sentir o corpo. A noção de harmonia nos movimentos, os primeiros contatos da possibilidade física, é que vão impedir que elas sejam adultas com movimentação muito rígida. Não acho que a ginástica seja contra-indicada. Ela precisa ser bem orientada, é diferente”.

Para Lúcia, “a falta de conscientização dos pais, que não escolhem bons profissionais para ensinar exercícios de postura e estética, tem muito a ver com os problemas que surgem. É importante que eles acompanhem de perto o trabalho que vem sendo aplicado nos filhos e observem se está correto. Afinal, são os únicos capazes de avaliar se seus filhos têm recebido boas lições de postura, por exemplo”.



O especialista corrige possíveis falhas de postura