

A RECEITA PARA O CORPO SAUDÁVEL

• **IDADE:** Homens de mais de 45 anos e mulheres de mais de 50 não podem fazer exercícios sem uma rigorosa avaliação médica, para evitar riscos de danos cardíacos.

• **ALONGAMENTO:** É fundamental fazer alongamento antes e depois de exercícios puxados, para evitar futuros problemas nas articulações.

• **BOM CONDICIONAMENTO:** Para obter um bom condicionamento físico, o aluno deve trabalhar com 80% de sua capacidade cardiorrespiratória máxima em exercícios. Para obter sua frequência cardíaca máxima em cada exercício, basta diminuir sua idade de 220. Por exemplo, um aluno de 40 anos atinge o máximo de sua frequência cardíaca aos 180 batimentos por minuto. E deve se exercitar com média de 150 batimentos por minuto.

• **DURAÇÃO:** A Academia Americana de Medicina Esportiva recomenda para adultos não atletas exercícios aeróbicos de 20 minutos, no mínimo, e 60, no máximo. A intensidade vai depender do condicionamento individual.

• **ALIMENTAÇÃO:** A boa alimentação é responsável por 65% do condicionamento físico, enquanto que os exercícios garantem apenas 35%. É mais importante se alimentar bem do que exagerar na ginástica. A má alimentação pode levar à perda de massa muscular, osteoporose e a distúrbios hormonais em homens e mulheres.

• **REPETIÇÕES:** O excesso de repetições pode levar às lesões por esforço repetitivo (LER), mas se refere ao exagero de quem passa, por exemplo, cinco minutos fazendo o mesmo movimento numa sala de musculação.

• **PESO:** É mais produtivo para se obter um bom condicionamento fazer poucas repetições com muito peso do que muitas repetições com pouco peso, segundo a Academia Americana de Medicina Esportiva.

• **DOR NO TÓRAX:** Dores no tórax que aumentam com a intensidade dos exercícios podem significar, segundo o médico Cláudio Gil Araújo, professor de medicina do exercício da UFRJ, uma obstrução coronariana. Segundo ele, 50% das pessoas que infartam não têm sinais anteriores de problemas cardíacos. Este é um dos sinais.

• **FALTA DE AR:** A falta de ar súbita e desproporcional durante um exercício significa que o coração não está bombeando o sangue adequadamente ou está havendo um brônquio espasmo. Indica-se uma avaliação médica.