

Conselhos Básicos para a Prática Segura do Exercício Físico, Prevenção de Lesões e Obtenção de Maior Rendimento no Desporto

Atenção: os conselhos aqui dados destinam-se a um indivíduo teoricamente saudável, não dispensando o leitor do aconselhamento personalizado e da vigilância junto dos profissionais devidamente qualificados, os quais possam oferecer adaptações específicas ao seu caso concreto, nomeadamente na presença de patologias diagnosticadas ou por diagnosticar.

1. Normas Gerais:

- a. Os **principiantes** deverão adaptar qualquer programa de treino às suas próprias capacidades no momento, se necessário reduzindo bastante a intensidade do mesmo, para depois progredirem em segurança.
- b. Usar **roupa e calçado** adequados (conforto).
- c. Evitar ambientes excessivamente **quentes e húmidos**.
- d. Evitar exposição prolongada ao **sol** (chapéu, óculos de sol).
- e. Evitar as **rodovias** (atropelamentos), bem como locais **ermos** e solitários (socorro, levar telemóvel).
- f. Executar os movimentos nunca desestabilizando as **articulações**, para que os ossos não saiam do lugar (luxação / subluxação).
- g. Beber **água** antes, durante, e depois dos treinos. Depois do treino, a rehidratação também pode ser feita p.ex. com leite integral (“leite gordo”).
- h. Comer antes e depois do exercício físico, especialmente alimentos ricos em **hidratos de carbono** de absorção rápida (p.ex. frutas) em pequena quantidade.
- i. **Respirar** continuamente, sem prender a entrada e saída do ar (evitar manobra de Valsalva).
- j. Interromper o treino se surgir **dor** (qualquer que seja) ou **desmaiar** (procurar aconselhamento médico).
- k. **Mudar** habitualmente de exercícios, e fazer o que se **gosta**.
- l. **Dormir** e repousar satisfatoriamente.
- m. Ter uma **alimentação saudável**, dividindo a ingestão de alimentos ao longo do dia (3/3 horas), principalmente os de teor proteico.

2. Aquecimento:

- a. No início do treino, com [alongamentos dinâmicos](#), movendo cada **articulação** (tornozelos, joelhos, ancas, coluna vertebral, cintura escapular, cotovelos, punhos e dedos) em círculos de amplitude crescente até ao máximo, cerca de uma dúzia de vezes. Assim também se aquece a maioria dos **músculos e tendões**.
 - b. Aquecer o **coração**, p.ex. caminhando ou correndo de casa até ao local do treino.
 - c. No final **desaquecer** gradualmente (“retorno à calma”, diminuindo lentamente a intensidade do esforço), e fazer [alongamentos estáticos](#) durante cerca de dez minutos.
3. Treinar a **flexibilidade**:
- a. Com alongamentos dinâmicos e/ou estáticos.
 - b. Diariamente, p.ex. depois do banho, ou ao deitar.
 - c. Depois de todos os treinos.
 - d. Todos os grupos musculares, mas sobretudo aqueles em que haja menor amplitude de movimentos.
 - e. Atingir a sensação de músculo relaxado, e nunca de dor.
4. Treinar a **força**:
- a. todos os grupos musculares do corpo, principalmente os mais fracos e aqueles em que há alguma assimetria sentida.
 - b. repetir cada movimento 12 a 15 vezes (i.e. uma série), descansar e fazer 2 a 3 destas séries de cada movimento. Inicialmente não usar cargas, e gradualmente aumentar a carga, conforme tolerado.
 - c. Atingir a sensação de músculo cansado, e nunca de dor.
 - d. Intervalos de pelo menos 48 horas entre treinos.
 - e. Sugestões de programas de treino para principiantes:
 - i. [Egoscue](#) (melhoria postural)
 - ii. [Get Set Train Smarter](#) - [Android](#) - [iOS](#) (conselhos dirigidos a várias modalidades desportivas)
 - iii. [Pilates](#) (fortalecimento abdominal e dos membros inferiores)
5. Treinar a capacidade aeróbia (**cárdio**):
- a. Pelo menos 2 horas por semana.

- b. Intensidade intermédia / moderada (consegue falar mas não consegue cantar durante o treino).
 - c. Exemplos: caminhada rápida, marcha aquática, bicicleta, natação, corrida, saltar à corda, dançar, etc.
 - d. Períodos não inferiores a 20 minutos por treino.
6. Treinar a **coordenação motora** e o **equilíbrio**.
 7. Treinar com factores de **distracção** (programa de rádio ou televisão, conversar com outra pessoa, estudar, etc.).
 8. **Variar** os treinos, quanto mais melhor.

Bons treinos!