

Globo Repórter

adverte sobre os perigos do exercício físico sem orientação

O programa da Rede Globo mostra os riscos da prática de atividade física sem o acompanhamento de um Profissional de Educação Física

A apresentação do programa Globo Repórter, em 19 de novembro, é uma prova de que o planejamento e o trabalho de divulgação do Sistema CONFEF/CREFs, focados na importância de a sociedade ser atendida por Profissional habilitado, está surtindo efeito na mídia e em toda a sociedade.

Diferente de outros programas exibidos em anos anteriores à promulgação da Lei nº 9.696/98, desta vez a grande maioria dos entrevistados era de Profissionais de Educação Física. Este fato demonstra o avanço em direção ao objetivo traçado pelo Sistema CONFEF/CREFs: o reconhecimento público da importância do Profissional de Educação Física. Este momento marca a consagração do trabalho incansável dos Conselheiros Federais e Regionais, consubstanciado no reconhecimento de que os exercícios físicos e o esporte somente serão benéficos, contribuirão para o bem-estar da sociedade e possibilitarão a inclusão social, se forem orientados, dinamizados e ministrados por Profissionais de Educação Física habilitados.

Mais um ponto para o Sistema CONFEF/CREFs.

Resumo do Programa

Atletas de fim de semana

O programa começou com a apresentação de indivíduos que praticam atividades físicas apenas no fim de semana. O Profissional Roberto Carneiro (CREF 010489-G/SP), que realizou um estudo com “atletas de fim de semana”, apresentou dados preocupantes: 90% deles forçavam tanto o ritmo que corriam o risco de ter problemas cardíacos. A maioria tinha batimentos altos, como os registrados no teste apresentado no programa. “É como um carro que pode andar a 150 quilômetros por hora e você força ele a andar a 180, 200. Chega um momento em que ele não vai suportar”, comparou Roberto.

“Aprendi a lição, agora eu tomo jeito”

(Daniel Lutfi, comerciante paulista, após sofrer duas cirurgias decorrentes da prática de atividade física mal-orientada)

Um dos casos mostrados foi o do comerciante paulista Daniel Lutfi. A atividade física sem orientação acabou levando-o para a mesa de operação duas vezes. Ele jogava bola nos finais de semana e fazia musculação, sem nenhuma orientação e com exagero. O joelho acabou não agüentando. “Chegou uma hora

em que a dor estava insuportável e fui procurar um médico. Tive que operar”, contou o comerciante. No ano passado, ele quis retomar a vida de atleta, mas repetiu o mesmo erro. “Eu fazia um peso, achava que estava leve e, em vez de chamar o orientador profissional, eu aumentava por conta própria”, lembrou Daniel. E lá foi ele, de novo, para a mesa de cirurgia. “Aprendi a lição. Agora, eu tomo jeito”, afirmou.

A importância que as pessoas dão à estética, principalmente com a aproximação do verão foi também levantada no programa. Essa obsessão por corpos mais perfeitos fica ainda maior nesta época. Foi alertado que os mesmos exercícios que podem modelar o corpo, também podem causar lesões muito sérias.

Equilíbrio é fundamental

Outra questão levantada foi a do “exagero”. Nas mulheres, malhar demais pode resultar em uma doença conhecida como Tríade da Mulher Atleta. Além de distúrbios alimentares como anorexia e bulimia e problemas na menstruação, o programa mostrou que esta prática também pode provocar doenças como a osteoporose. “Até uma certa intensidade – adequada e

prescrita de forma gradual e progressiva –, o exercício é extremamente benéfico para fortalecer os ossos. A partir de uma certa intensidade, ele começa a seqüestrar cálcio dos ossos e provocar fragilidade”, explicou Turíbio de Leite Barros Neto, coordenador do Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte da Universidade Federal de São Paulo (Cemafe–Unifesp).

O programa mostra que a Tríade da Mulher Atleta tem cura, mas é preciso diminuir o ritmo dos exercícios ou, às vezes, até parar por um período, para que os hormônios voltem aos níveis normais. A Profissional Elaine Pinto (CREF 002922-G/RJ) ressaltou: “A estética não pode vir em primeiro lugar. Antes de tudo vem a qualidade de vida”.

“Há quadros de queda de fertilidade no homem que pratica exercício em excesso”

Assim como as mulheres, os homens também não estão imunes aos prejuízos hormonais que a atividade física mal orientada pode acarretar.

A compulsão pelo exercício também foi abordada. Exagerar na carga é muito mais comum do que se imagina. É fácil perceber quando se está passando do limite. “A pessoa tem mais dificuldade para dormir, em alguns momentos, sofre de tonteira, náuseas, tem excesso de cansaço para realizar as atividades diárias, a capacidade intelectual também cai, a pessoa fica mais irritada”, descreveu o mestre em biociências, Profissional André Leta (CREF 000716-G/RJ).

Todos os especialistas concordam que é preciso ter equilíbrio, bom senso, e estar atento aos sinais do corpo para não pagar um preço alto. Outra conclusão é a de que a regra a ser seguida deve estar baseada sempre na individualidade. O que serve para um, nem sempre faz bem ao outro.

A prática de atividades físico-desportivas orientada por Profissional de Educação Física habilitado é a garantia de um trabalho equilibrado e eficaz.

O professor universitário Ricardo Vigna, com lesões na coluna lombar e no joelho, teve interrompida sua prática de maratonista, jogador de vôlei de praia, capoeirista e jogador de tênis. “Não tinha orientação profissional. Fazia tudo influenciado pela idéia de que a gente deve praticar esporte”, contou. “É muito arriscado e não é recomendável agir dessa maneira. Sempre é importante buscar um Profissional de Educação Física que seja especializado na área do treinamento desportivo”, alertou o professor de treinamento desportivo, Profissional César Couto (CREF 013968-G/RJ), da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

“A estética não pode vir em primeiro lugar. Antes de tudo vem a qualidade de vida”.

(Prof. Elaine Pinto - CREF 002922-G/RJ)

Um bom exemplo apresentado foi o da triatleta Fernanda Keller. Em 18 anos de competições pelo mundo, não houve um só momento em que precisasse parar por causa de lesões. Em épocas de competição, ela treina em média oito horas por dia. Mas se o corpo pede descanso, Fernanda respeita. “É fundamental saber parar, saber qual é a hora de descansar. Saber dosar o descanso com o esforço faz o organismo obter um resultado muito melhor”, afirmou a triatleta. Desde o começo da carreira ela é treinada pelo colega dos tempos da faculdade de Educação Física, Profissional Marcelo Borges. “A gente ajustou o treino para melhorar a qualidade de vida dela, diminuindo o desgaste fisiológico e muscular”, revelou o treinador.

A cada dia que passa, sociedade, legisladores, representantes do judiciário, gestores esportivos e políticas públicas reconhecem que os benefícios da prática de exercícios físicos e desportivos só poderão ser alcançados quando orientados e conduzidos por Profissional de Educação Física Habilitado.

