

Redes sociais exigem bom senso do internauta

Cada vez mais populares, os blogs fitness escondem riscos por trás do sonhado estilo de vida saudável



A dieta milagrosa, o exercício ideal para o bumbum perfeito ou o suplemento que vai te “fazer crescer”. Seja qual for o objetivo, a internet dispõe de uma fonte inesgotável de respostas. Com tanta informação, filtrar o que é confiável ou não, passa a ser o maior desafio do internauta.

Nesse contexto, e com o estilo de vida fitness cada vez mais popular, proliferam-se na velocidade de um clique os chamados blogueiros fitness. São artistas, empresários e até mesmo adolescentes divulgando nas redes sociais suas rotinas. O que poderia ser um incentivo para novos praticantes, acaba trazendo mais riscos que benefícios. Isso porque os treinos e dietas são difundidos e copiados pelos seguidores sem a devida preocupação e atenção com os riscos e danos que podem ser causados pela prática incorreta ou indevida.

Os exercícios físicos praticados erroneamente podem ocasionar problemas ortopédicos como distensão muscular, dores articulares agudas, lombalgias, tendinites e várias outras alterações físicas como arritmias, tonteiras e câimbras. Há possibilidade, ainda, do surgimento de sintomas relacionados ao *overtraining*, tendo como sintoma a redução de desempenho, seguido de alterações como insônia, cansaço, dores musculares, irritação, ansiedade, agressividade, cefaléia, problemas articulares, aumento da pressão arterial e batimentos cardíacos alterados.

Por ser considerado um caminho mais curto e barato para alcançar um ideal, muitas pessoas colocam sua saúde em risco sem imaginar que os danos podem custar caro. É preciso entender que cada indivíduo possui suas especificidades e, portanto, deve ter um programa de exercício físico orientado e diferenciado.

É importante que cada indivíduo procure um Profissional de Educação Física para uma avaliação da sua condição e que o mesmo prescreva os exercícios mais adequados.

Antes de iniciar qualquer dieta ou série de exercícios físicos, procure o profissional da área habilitado e registrado no conselho da profissão. O Profissional de Educação Física irá levar em conta os objetivos do aluno, se ele quer emagrecer, ganhar massa muscular, definir musculatura ou terminar alguma prova de running ou bike. Diferente das prescrições online, a orientação pessoal leva em conta o estado físico, as condições e especificidades de cada indivíduo.

Portanto, mais do que seguir tendências ou evitar gastos, é fundamental valorizar o nosso bem maior: a saúde.

E a fiscalização? O CONFEF entende que os blogs fitness devem servir apenas como incentivador de hábitos saudáveis e não devem substituir jamais o Profissional de Educação Física. Quando identificamos postagens que podem oferecer tais riscos, buscamos oficial e tomar outras medidas reparadoras. Não havendo identificação do local ou do indivíduo, encaminhamos ao Ministério Público para providências. Como não há regulação através de normas ou leis, quando o autor do blog é um Profissional de Educação Física, o mesmo assume a responsabilidade pela orientação e pode, no caso de prejuízos à saúde do orientado, sofrer representação ética.

Vale lembrar que ainda hoje é possível comprar e divulgar as mais variadas drogas ilícitas, proposta de dietas, remédios e tratamentos milagrosos, sendo que pouco é possível ser feito. Sendo assim, cabe à sociedade buscar informações que ajudem a distinguir o que é certo e seguro do que é uma armadilha.