

# Vida.

## Cadeirantes recorrem à pílula azul

Cadeirantes recorrem à pílula azul para garantir vida sexual. E com prazer. Pág. 39

EDITORA:  
TATIANA PAYSAN  
tmattos@redgazeta.com.br e  
Tel.: 3321.8015  
agazeta.com.br/vida

# NÃO DEIXE O TREINO PREJUDICAR SEU JOELHO

## Alguns cuidados na hora de malhar evitam sérias lesões

RENATA LACERDA  
rlacerda@redgazeta.com.br

Você quer ficar em forma, ter bem-estar e manter a saúde. Para isso, sabe que atividade física é fundamental e cai com tudo nos exercícios. Cuidado! Sem alguns cuidados básicos, o seu treino pode acabar prejudicando o seu joelho e lesões nessa área. Além de terem uma difícil recuperação, podem ter consequências para a vida toda.

Isso não significa que a opção mais segura seja fugir da academia, ao contrário. “O sedentarismo é bem ruim para o joelho. A atividade física ajuda a fortalecer a musculatura que protege as articulações. O melhor é se exercitar com cuidado e sempre acom-

panhado por um educador físico”, explica o ortopedista da Unimed Sul Capixaba Daniel Sabatini.

### CUIDADOS

O principal cuidado, afirma o médico, é respeitar seu nível de preparo físico e não abusar. Quem vai para a academia deve ter cuidado tanto com a carga ou com as repetições excessivas. Quem é sedentário deve começar devagar.

“Mesmo na caminhada é preciso tomar cuidado. Não adianta querer começar já caminhando 1h30, vai ser demais. Sua estrutura muscular e esquelética não está preparada para tudo isso”, alerta o médico.

Outro cuidado fundamental é o aquecimen-

to. Segundo o ortopedista, ele é a única forma de prevenir lesões antes do treino - muito mais que os alongamentos.

“A gente vê antes de uma jogada de futebol entre os amigos, por exemplo, as pessoas apenas se alongando, sem aquecer. Isso não vai prevenir le-

sões. Alongamento só deve ser feito com o corpo aquecido”, alerta.

Para um bom aquecimento, o ideal é fazer pelo menos 10 minutos de atividade aeróbica - caminhada, um trote leve, uma bicicleta. “Mas os últimos três minutos desses 10 devem ser para recuperação

do aquecimento, isto é, a pessoa deve diminuir o ritmo para recuperar o fôlego antes do treino”, diz.

E quem já tem ou teve problemas precisa redobrar a atenção. “É preciso evitar atividades de impacto, como corrida, step ou bodypump. A pessoa pode caminhar, mas só se

“Já tive problema no joelho, então alongo sempre antes de malhar ou sambar”

MARIANA DORNELAS  
JORNALISTA E PASSISTA

também tiver uma preparação muscular junto.”

### SAMBA

A jornalista e passista Mariana Dornelas, 25 anos, sabe bem disso. Ela sofreu um acidente ainda na infância que prejudicou o seu joelho e exigiu cirurgia e fisioterapia. Por isso, agora, toma muito cuidado na hora de se exercitar.

“Se eu fizer exercício pesado, sinto dor. Procuo fazer caminhada leve e só vou para a academia perto do desfile, para fortalecer a musculatura e proteger o joelho”, conta.

Seu grande aliado para garantir um joelho saudável é o alongamento. “Faço alongamentos sempre que vou para a quadra, antes de desfilarmos ou sempre que preciso usar salto alto”, conta.

## JOELHO NOVO EM FOLHA

### Evite problemas

#### ▼ Mexa-se

A musculatura do joelho precisa ser forte, e o sedentarismo é a principal causa de enfraquecimento dessa musculatura. Então, saia do sofá!

#### ▼ Avaliação

Antes de começar, faça uma avaliação completa da saúde: consulta com o cardiologista e

ortopedista, avaliação nutricional e avaliação do educador físico.

#### ▼ Aquecimento

Ele prepara nosso corpo para o exercício que será feito e, portanto, é o principal fator na prevenção de lesões.

#### ▼ Alongamento

Faça alongamentos somente com o corpo aquecido. Você pode

alongar após o aquecimento e após o treino ou apenas após o treino.

#### ▼ Respeite seu limite

Respeite seu nível de preparação física e siga um plano elaborado por um profissional de educação física. Evite atividades de alto impacto se estiver acima do peso.

#### ▼ Repouso

O descanso é fundamental entre os exercícios. Siga as orientações do professor e nunca se exercite mais de uma vez ao dia.

#### Para quem já tem problemas

#### ▼ Cuidados básicos

Todos os cuidados devem ser mantidos com ainda mais disciplina por quem já tem algum tipo de lesão.

#### ▼ Evite

Se faz academia, evite uma flexão maior que noventa graus do joelho.

#### ▼ Seja obediente

Avise ao educador físico de seus problemas e respeite todas as orientações dadas por ele e por seu ortopedista.

Fonte: ortopedista da Unimed Sul Capixaba Daniel Sabatini

