

Mantenha-se em forma com segurança

Período de fim de férias, após comilanças e folga das atividades rotineiras de exercícios, o corpo sente aquele ganho de peso; as medidas tão trabalhadas para exibir nas férias começam a mudar seu contorno. Mas agora a rotina está de volta. As academias se preparam para receber seus alunos dispostos a definir seu corpo na malhação. Sai preguiça!!

Nesta ocasião sempre ouvimos dizer: “Procure orientação profissional e avaliação médica para seu treino esportivo, se não quiser entrar em ciladas”.

Equipe multidisciplinar como: educadores físicos, médicos especializados em fisiologia do esporte ou nutricionistas são profissionais capacitados a acompanhar aqueles que procuram se manter em forma de modo seguro. Infelizmente, nem sempre estes profissionais são procurados. No caso de médicos capacitados, há mais dificuldade de encontrá-los, ou a disponibilidade é insuficiente. Esta lacuna acaba sendo preenchida por alunos de academias com algum conhecimento da prática do dia a dia, mas eles também, desconhecem os reais riscos à saúde, e cometem o erro de divulgar seu conhecimento de falsos ‘experts de academia’, aos seus amigos e colegas de malhação.

Os problemas se agravam quando atletas buscam esculpir seus corpos sem orientação profissional. A confusão começa com os inúmeros tipos de suplementos, termogênicos, whey protein, BCAA..., são tantas substâncias e aminoácidos que é fácil se perder. Estes praticantes de malhação acabam tendo experiências com prescrições perigosas e vendas de anabolizantes irregulares.

Anabolizantes esteróides, substâncias utilizadas para ganho de massa muscular, quase sempre, são prescritos sem acompanhamento médico. Danos como atrofia de testículos, ginecomastia (aumento de glândulas mamárias em homens), engrossamento de voz e pêlos no rosto de mulheres podem ser efeitos colaterais de esteróides.

O médico é capaz de mitigar riscos e danos ao monitorar a evolução clínica. O acompanhamento profissional assegura aos atletas de academia, prescrição correta de suplementos, ciclos hormonais e acompanhamento de treinos.

Atualmente, reportagens sobre treinos aeróbicos avançados, que aumentam o metabolismo basal, levantam muitas dúvidas de como fazer e quais são os riscos. A maioria destes treinos requerem o acompanhamento de um médico, pois são treinos que submetem a frequência cardíaca muito alta.

Orientação correta é valiosa e necessária, tanto para atletas profissionais quanto para amadores.