

## Palavra de Profissional



por **Prof. Fabio Marcondes Pasetto**

### Iniciando um programa de atividade física

Dança, corrida, natação, aula de spinning, não importa a atividade... O importante para começar um programa regular de atividade física é gostar daquilo que vai fazer. Quando se faz algo de paixão, largar este feito torna-se mais distante, por isso essa regra é a mais importante para dar continuidade ao exercício escolhido.

Os exames médicos devem ser o próximo passo. Descobrir se existe alguma patologia, seja congênita ou decorrente do histórico pessoal, pode ser restritivo a alguma atividade específica. Realizar um teste ergométrico e um hemograma já pode ser o suficiente para identificar possíveis distúrbios, consulte um médico antes de iniciar um programa regular.

O mais indicado agora é procurar um profissional para orientar o exercício físico. A avaliação, planejamento, prescrição e controle são essenciais para o desenvolvimento de um treinamento saudável e distante das lesões. Certamente o bom profissional o levará a alcançar seu objetivo mais rapidamente e otimizará sua performance, assegurando sua saúde.

Segundo pesquisas, entre 2 a 4 semanas o indivíduo começa a se habituar a uma rotina, portanto os educadores físicos passaram a adotar a regra dos 21 dias, caso o iniciante consiga aderir a 3 semanas seguidas de exercícios a probabilidade de gostar dessa prática passa a ser três vezes maior. Portanto persista na atividade ao iniciar, não desista logo no início. O fator motivacional conta muito, nesse caso, levar um amigo para treinar pode ser interessante.

A alimentação para praticantes de exercício físico deve ser balanceada. De forma geral deveria ser composta basicamente por carboidratos, ser moderada em proteínas e pobre em lipídeos. Os carboidratos têm rápida digestão e absorção, enquanto a digestão de proteínas e de lipídeos é mais lenta. O iniciante deve atentar-se a reposição hídrica, que pode ser feita somente com água até uma hora de atividade, ingerindo em torno de 100 a 200 ml a cada 15-30 min dependendo do calor, humidade e taxa de desidratação de cada indivíduo. Por fim as vestimentas e calçados devem ser adequados para a prática, em geral roupas de fácil transpiração para que o suor possa evaporar.

**[PARA MAIS DETALHES SOBRE O AUTOR, CLIQUE AQUI!](#)**