

# Desporto e alimentação saudável em qualquer idade (II)

Voltamos hoje ao tema do desporto e alimentação. A actividade física, praticada de forma regular ao longo da semana, é reconhecida como uma das formas mais eficazes e baratas de prevenir a doença, em especial a doença cardíaca, que tantos portugueses afecta.

**Pedro Soares\***

**A**s recomendações actuais sugerem a acumulação diária de 30 minutos para a prevenção da maioria das doenças crónicas. Pensa-se que o importante é “somar” 30 minutos ao longo do dia, realizando um esforço moderado, superior ao nível individual de preparação física de cada um. Numa escala de 0 a 10 em que 0 é a ausência de esforço e 10 o valor máximo, o esforço deve situar-se entre o 5 e o 6, para um nível de intensidade moderada que se pretende atingir durante 30 minutos. Paralelamente a esta actividade, devem introduzir-se exercícios de flexibilidade durante, pelo menos, 15 minutos, duas vezes por semana. Ultimamente, os peritos voltam a focar as suas atenções nas actividades de fortalecimento muscular com cargas (pesos) em dias não consecutivos, sob supervisão de um professor. Ou seja, saúde cardiovascular, melhoria da postura e força muscular podem ser atingidas, bastando para tal reservar na nossa agenda diária, 30 a 45 minutos para o efeito. Quatro regras básicas devem ser tidas em consideração para se atingir este objectivo, decisivo para a nossa qualidade de vida presente e futura:

**REGRA 1.** O planeamento da actividade física e dos exercícios a realizar ao longo da semana será mais eficaz se for idealizada por instrutor qualificado e adaptada ao seu dia-a-dia.

**REGRA 2.** Os atletas a sério necessitam de apoio nutricional próprio pois têm necessidades específicas em função da intensidade e horário de treinos. Contudo, a maioria das pessoas adultas que pratica uma actividade moderada, como uma marcha rápida, dança ou hidroginástica durante 30-40 minutos por dia, necessita apenas de ter em atenção a ingestão de líquidos, de preferência água, antes, durante e após o esforço em pequenas quantidades e praticar uma alimentação saudável ao longo do dia.

**REGRA 3.** É fundamental evitar estar em jejum ou muito tempo sem comer antes de iniciar qualquer prática desportiva. Um pequeno lanche com pão de mistura ou integral, compota e um sumo natural, 2-3 horas antes da actividade, protege músculos e órgãos, atrasa o aparecimento de fadiga e acelera o processo de recuperação.

**REGRA 4.** Após a sessão, em especial se for de fortalecimento muscular, prepare-se para ingerir algo na meia hora seguinte ao exercício, de preferência adicionando um lácteo (iogurte, queijo com pão, batido de leite e fruta) à refeição. A proteína de qualidade e o cálcio, ingeridos após o esforço, contribuem para a formação aumentada de tecido muscular e ósseo duplicando o benefício do exercício.

Não esquecer que a maioria dos exercícios funcionais recomendados (cinco a oito exercícios que favorecem a mobilização dos principais grupos musculares) podem ser realizadas em casa e são de fácil execução. Por exemplo, utilizando embalagens de 500g a 1 kg. Ou então que os exercícios de flexibilidade são extremamente simples. Aqui ficam 2 exemplos: a) rodar os braços estendidos, alternadamente, para trás tentando tocar nas orelhas (flexibilidade da articulação do ombro); b) com os braços estendidos em cima da cabeça, segurando uma vassoura, por exemplo, flectir o tronco lateralmente à direita e à esquerda (flexibilidade do tronco).

Pequenas rotinas, gestos diários, simples, mas que poderão fazer toda a diferença nos anos que vêm. ■

*\*(com o apoio técnico de Rita Leal, Licenciada em Educação Física e Desporto. Personal trainer)*

