

A prática de exercícios físicos apenas sábado e domingo e alternada com álcool e churrasco pode ser nociva à saúde. Especialistas ensinam como treinar regularmente e o que evitar antes e depois das atividades

POR AMANDA SILVA\*

**D**epois de uma longa semana de trabalho, os homens costumam usar o fim de semana para curtir. Entre as formas de diversão, estão a prática de esportes. Mas, em muitos casos, eles misturam álcool, churrasco, socialização e corridas repentinas dentro de quadra ou do campo de futebol. Esse hábito pode causar lesões e, principalmente, problemas cardiovasculares.

Para uns, os praticantes de atividade física e esportes durante o fim de semana são considerados preguiçosos. Mas a realidade não é essa. Para Ademilson Cantanhede Oliveira, professor de educação física e coordenador técnico da Sport+ treinamento esportivo, a falta de tempo incapacita essas pessoas de desenvolver o hábito de treinar regularmente.

Além disso, o cansaço diário das rotinas agitadas os deixam sem disposição para tentar uma caminhada, andar de bicicleta ou um treino simples dentro de casa. “Dos últimos anos para cá, teve um crescimento muito significativo dos homens que jogam o futebol de fim de semana”, estima.

Isso ocorre, principalmente, com homens acima de 40 anos e que têm um sedentarismo mais acentuado. Uma pessoa que não é sedentária pratica atividade física, no mínimo, duas vezes por semana, já o atleta do fim de semana, apenas aos sábados e domingos. Se por acaso naquele fim de semana não der para treinar, a pessoa vai realizar a atividade só depois de 15 dias.

### Futebol equilibrado

O empresário Leandro Korting, 41 anos, joga futebol aos sábados e domingos desde os 16 anos. Geralmente, reúne-se com amigos e conhecidos da mesma faixa etária para socializar e se divertir. Ele conta que, durante a semana, faz alguns exercícios físicos leves para evitar lesões e manter a forma.



Arquivo Pessoal

Apesar de, habitualmente, só se exercitar no fim de semana, Leandro Korting procura tomar vários cuidados

# Atletas de fim de semana

## Alinhe a alimentação à prática de exercícios

Para a nutricionista Milena Hernandes, head de nutrição no aplicativo Posto7, de reeducação alimentar, mesmo que a pessoa não pratique exercícios regularmente é importante investir em uma boa alimentação.

A atividade física pode ser muito benéfica, melhorando a capacidade cardiovascular e o condicionamento, mas, para uma melhor resposta do organismo a essa atividade, deve-se manter o padrão alimentar saudável e a boa ingestão de água antes, durante e depois da atividade. “Para que o indivíduo tenha o máximo de energia para se exercitar e também tenha uma boa recuperação”, justifica.

A nutricionista recomenda evitar o consumo de embutidos, como presunto, peito de peru, salame e salsicha. As carnes vermelhas também devem estar presentes na alimentação com menos frequência, podendo ser substituídas por outras fontes de proteínas, como a carne de frango, o peixe ou o grupo das leguminosas, que inclui feijões, lentilha, grão-de-bico, ervilha e soja.

O álcool, presente com frequência nos fins de semana, deve ser evitado e consumido com moderação. Além de ser um componente mais calórico que proteínas e carboidratos, ele não tem a função de fornecer energia e é visto pelo nosso organismo como uma toxina. A prioridade do corpo, portanto, é sempre eliminá-lo, deixando de lado outras funções, como a oxidação de gordura e a construção da massa muscular. “Se me perguntarem qual bebida alcoólica é a melhor opção, responderei sempre que é a que você consome em menor quantidade, pois não existe nenhuma menos nociva ao organismo.”