

Leandro não conta com acompanhamento de professores ou médicos, mas sempre busca reforçar os músculos com orientações de amigos que trabalham na área. “Evito comer antes das atividades e fico atento a movimentos muito bruscos, como levantar muito a perna ou dar arrancadas quando ainda estou no início”, comenta.

Também evita o consumo de álcool antes e depois da prática do futebol, já que sente que isso o prejudica muito. O empresário diz não ter muita disciplina em relação à alimentação, mas, assim como nas atividades físicas, tenta, ao máximo, manter o equilíbrio. Dessa maneira, Leandro consegue manter uma vida ativa, saudável, sem exageros e que o beneficiam diariamente.

## Riscos

A prática de exercício apenas no fim de semana pode trazer alguns riscos. Ademilson ressalta que essas pessoas não têm preparação física e cardíaca, comparado a uma que treina pelo menos três vezes por semana.

Ele exemplifica: se uma pessoa faz atividade na segunda, descansa na terça e volta ao treino

na quarta, o tempo de descanso de um dia faz com que adquira um pré-condicionamento. Daí, se ela descansa na quinta e se exercita novamente na sexta, ela adquire um nível de preparação física ainda maior.

A pessoa que pratica esportes apenas no sábado ou domingo recupera a semana inteira, mas não consegue elevar o nível de condicionamento a um grau de exigência maior para atividade física e fortalecimento cardiorrespiratório. E, se não existe preparo e condicionamento, há grandes riscos de lesões sérias. “O nível de estresse também pode estar alto, e isso influencia diretamente nas chances de se machucar”, explica.

Os principais riscos são as fraturas por estresse, estiramento, rompimento ou torção do tendão e distensões musculares. Durante o tempo seco e frio de Brasília, pode acontecer, ainda, falta de ar e, em seguida, a incidência de sinusite. Indo um pouco mais além, pessoas com problemas cardíacos e cardiorrespiratórios precisam redobrar o cuidado. De acordo com o professor, uma corrida mais intensa sem o condicionamento necessário pode causar até infarto. “A falta de cuidado e consciência pode

fazer com que essa pessoa fique inabilitada para futuras atividades físicas”, adverte.

## Cuidados

Para evitar lesões, procure um profissional para auxiliar nos treinos. O professor de educação física vai saber recomendar qual é o melhor, de acordo com os seus objetivos. Pode ser musculação, pilates, hidroginástica ou treinamentos funcionais pelo menos três vezes na semana. Antes de decidir praticar atividades físicas, é importante estar com o check-up médico em dia.

Ademilson aconselha também que é melhor apostar em treinos básicos, feitos de forma equilibrada ao longo da semana, do que descontar tudo o que não foi feito em apenas um ou dois dias. Outro ponto destacado pelo professor é o sono regular. Quando não dorme as horas necessárias, o rendimento fica comprometido ao longo do dia. Por isso, durma em horários certos, pois vai auxiliar no descanso físico e mental. “A dica que eu deixo é a seguinte: não deixe para amanhã o que você pode fazer hoje.”

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

**BRASILIA RESTAURANT WEEK**

**06/8 A 05/9**

**ALMOÇO 46,90 / 55,00 / 68,00 JANTAR 58,90 / 68,00 / 89,00**  
presencial / delivery / take away

[WWW.RESTAURANTWEEK.COM.BR](http://WWW.RESTAURANTWEEK.COM.BR)

MEDIA PARTNER

**CORREIO  
BRAZILIENSE**

AÇÃO SOCIAL

AMIGOS DA VIDA

RESERVA OFICIAL

**MAITRE**

REALIZAÇÃO

**BRASIL  
RESTAURANT  
WEEK**