

O combustível para o retorno

Bruna Gomes sempre gostou de praticar exercícios físicos, mas a rotina intensa de trabalho e o estresse diário a afastaram das atividades por cerca de oito meses. “Sempre gostei de praticar atividades ao ar livre e agora estou mais motivada a colocar essa parte de volta na minha rotina. A sensação está sendo muito boa,” conta.

Com a descoberta de uma endometriose e o começo de uma depressão, a promotora de vendas foi indicada a voltar à prática de exercícios físicos. Começou com caminhadas leves e, aos poucos, incorporou treinos de musculação. “O início foi difícil, um desafio muito grande, pois ambas as doenças causam desânimo, e com isso percebi uma falta de energia. Porém, sinto boas sensações quando pratico os exercícios. A disposição para cumprir os afazeres ao longo do dia é incomparável. Essa motivação diária é muito boa e me deixa mais viva”, relata.

Rafael Alves praticava futebol desde a infância até sofrer uma lesão no joelho durante uma partida, em fevereiro do ano passado, o que o afastou dos treinos por mais de um ano. “Foi um período complicado. Não só pela dor física, mas também pela frustração de não poder fazer o que eu mais gostava, as dúvidas se eu conseguiria voltar a jogar era o que mais me atormentava”, relembra.



Após uma lesão no joelho, Rafael voltou a praticar atividades físicas

Após meses de fisioterapia e recuperação, Rafael finalmente se sentiu confiante para voltar aos exercícios de musculação e ao futebol. “Depois desse período de readaptação, a sensação de ter voltado à rotina é a melhor possível. No começo, ficava com medo de me lesionar de novo, mas isso passou, e a felicidade durante os treinos e depois deles é incrível”, diz o estudante.

Quando tratamos de evitar lesões ao retornar para os exercícios, especialmente para aqueles que estavam afastados da prática regular por muito tempo, Gabriel e Emanuel indicam não reproduzir o mesmo volume de treino de antes ou de colegas que estão ativos e ter um bom aquecimento anterior às sessões de treinamento. “Focar em ir com cautela e aquecer os músculos e as articulações que são mais requeridos é fundamental. Ao aquecer, nós preparamos a articulação, lubrificando-as naturalmente. Dessa forma, podemos evitar lesões musculares, que, caso ocorram, demandam tempo longo de recuperação, tudo que não queremos nesse retorno”, explicam.

Alimentação

Além do cuidado com o corpo, a alimentação desempenha um papel crucial no sucesso da

volta aos exercícios. O nutricionista esportivo Lucas Norberto destaca que muitas pessoas que retomam a prática de atividades físicas após um longo período de inatividade não ajustam adequadamente sua dieta, o que pode comprometer o desempenho e a recuperação.

“É essencial fornecer ao corpo os nutrientes necessários para suportar o novo nível de atividade. O ponto principal é manter uma alimentação mais saudável, com consumo adequado dos nutrientes, como carboidrato, proteína e gordura, então, arroz, feijão, frutas, legumes, carnes, castanhas, óleos vegetais são recomendados. Isso dará energia para treinar e também ajudará na recuperação pós-exercício físico”, destaca.

Lucas também menciona a importância da hidratação, especialmente para aqueles que voltam a se exercitar em climas quentes ou secos. “A água é essencial para o equilíbrio do corpo e para melhorar os resultados nos exercícios, pois células musculares hidratadas funcionam melhor. A principal causa das câimbras é a falta de água, não de potássio. Para quem pratica exercício, recomenda-se pelo menos 40ml/kg de peso, aumentando a ingestão gradualmente para criar o hábito”, completa.

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

Bruna também retornou às atividades ao ar livre

