

Amália Ferreira
Filipe Dias

Partida!

Educação Física 3.º Ciclo



Riscos da prática de atividade física

Regras e cuidados a ter na prática de atividades físicas

- A prática regular de atividades físicas ou desportivas constitui um elemento determinante para aumentar a longevidade e proporcionar melhor qualidade de vida ao ser humano.
- A prática ocasional de atividades físicas ou desportivas intensas está, muitas vezes, na origem de um conjunto de lesões que podem vir a revelar-se graves.
- Para evitar estas situações de risco, devem praticar-se apenas as atividades adequadas à condição física de cada um.



Fatores favoráveis para o aparecimento de lesões

As lesões surgem normalmente quando não se têm todos os cuidados antes e depois da execução de uma atividade física.

1. Devem respeitar-se algumas regras e princípios, de forma a evitar que tal aconteça. Antes de iniciar uma atividade prática desportiva, deve ser feita uma avaliação médica da condição física.
2. Deve usar-se roupa folgada e de material apropriado, bem como calçado cómodo e adaptado à atividade a realizar.



Fatores favoráveis para o aparecimento de lesões (cont.)

3. Fazer sempre o aquecimento para preparar os sistemas cardiovascular e respiratório e os músculos.
4. Nunca fazer exercícios inadequados, que possam provocar danos no sistema esquelético.
5. Os exercícios devem ser feitos tendo em atenção a resistência do(s) indivíduo(s), o público a que se destinam (idoso, grávida...), as condições em que se executam e o grau de segurança.
6. Adequar a quantidade de exercícios à condição física de cada um, através de um plano de trabalho físico individualizado.



Fatores favoráveis para o aparecimento de lesões (cont.)

7. Devem evitar-se:

- movimentos que impliquem a hiperextensão de qualquer articulação;
- repetições excessivas do movimento de um só membro (perna ou braço);
- realizar os movimentos num só sentido ou direção;
- posições contraindicadas;
- fazer movimentos de alongamento bruscos.



Medidas preventivas de lesões

- **Aspetos comportamentais:**
 - educação sanitária;
 - respeitar medidas preventivas;
 - preparação física;
 - preparação mental.
- **Aspetos técnicos:**
 - uso de equipamento seguro e tecnicamente apropriado;
 - locais seguros, limpos e bem iluminados;
 - processos de treino adequados ao atleta.

