Foto: Arquivo

Com parques e academias fechados por longos meses em razão do isolamento social imposto pelo Novo Coronavírus, os amantes dos exercícios físicos sofreram. Aos poucos, com a retomada das atividades do novo normal, já podemos presenciar vários praticantes nos calçadões e filas nas entradas dos ambientes de malhação. Mas a volta tem de ser feita com muita atenção, para que lesões não ocorram.

Segundo a profissional de Educação Física e coordenadora da Academia do Bairro de Olinda, Natália Santos, além dos cuidados básicos relacionados à Covid-19, como uso de máscara, álcool em gel, distanciamento, cumprimento dos protocolos, outras dicas são fundamentais para que a pessoa que está muito tempo parada não se machuque na retomada.

“Quem estava parado, o ideal é começar com exercícios leves, de intensidade baixa e ir aumentando gradativamente, aquecer bem a musculatura, voltar a ter uma rotina alimentar saudável, todos esses cuidados é bom ter para evitar qualquer tipo de lesão. No mais, é bom não ter conversas dentro da academia, realizar seu treino de forma rápida e se higienizar antes, durante e depois. Se possível, evite dividir materiais, equipamentos e leve sua própria garrafa com água”, disse Natália.

As Academias dos Bairros de Olinda ainda não retomaram suas atividades presenciais – seguem apenas online -, mas em breve, de acordo com a coordenadora, os protocolos serão finalizados para o reinício.