



Pratique desportos de inverno em segurança

Praticar desportos de inverno é benéfico para a saúde, mas existem alguns riscos que podem ser evitados. Antes de partir para a neve, previna-se e saiba que cuidados deve ter nesta prática desportiva.

Os desportos de inverno são uma actividade física normalmente praticada em altitude exigindo, assim, um esforço maior. Snowboard e ski são algumas das actividades que colocam à prova músculos e articulações, assim como os sistemas circulatório e respiratório. Por essa razão, o corpo deve estar preparado para as condições adversas da neve e para que a diversão também seja sinónimo de segurança.

Para evitar lesões musculares e articulares devido ao esforço e quedas, deve manter-se em forma ao longo do ano pois quanto melhor a forma física, maior a resistência. "É importante que antes de iniciar a actividade física faça aquecimento, exercitando músculos e articulações. Se for necessário, proteja as articulações com pulsos elásticos e joelheiras almofadadas", recomenda Paulo Beckert, coordenador do serviço de Medicina Física e Reabilitação da clínicacuf alvalade.

E acrescenta: "Sabemos que por vezes este tipo de desporto provoca lesões e, por isso, é ainda essencial que o equipamento esteja em boas condições. Além disso, não deve praticar desporto sozinho nem afastar-se do seu grupo."

Deve ainda fazer uma alimentação rica em fontes de energia como hidratos de carbono (massas e cereais) e proteínas (carne, peixe, ovos) para compensar o desgaste físico. É fundamental ingerir muitos líquidos, sobretudo quentes. Roupa leve e quente, utilização de protector solar e óculos de sol, calçado confortável e impermeável são outros aspectos a ter em atenção.

As unidades saúdecuf disponibilizam um programa de prevenção e preparação para a temporada de desportos de inverno, através de uma parceria entre a rede saúdecuf e a Sporski, agência especializada na organização de programas de neve. Este protocolo está disponível na clínicacuf alvalade, clínicacuf cascais e institutocuf (no Porto).

<http://revistasauדהoje.blogspot.com/>