

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



ATIVIDADE FÍSICA

#ATVFIS05

SEGURANÇA NA ATIVIDADE FÍSICA

Como praticar atividade física em segurança?

Se gostas de viver o risco, a prática de atividades de aventura constitui uma opção boa e saudável. No entanto, para que possas desfrutar ao máximo destas atividades sem te magoares, tens de ter em conta as questões de **segurança!** Já praticaste orientação, escalada, manobras de cordas, BTT, canoagem, windsurf, surf, rafting, hidrospeed ou paintball?

Este tipo de atividades, pelo facto de transmitir uma sensação de risco, desencadeia reações de alerta semelhantes àquelas que sentirias numa situação de emergência. Participares em atividades de aventura possibilita-te desenvolver inúmeras capacidades:

- Autoconfiança
- Autoestima
- Autoconhecimento
- Espírito de grupo
- Pensamento estratégico
- Capacidade de liderança

O risco é específico de cada tipo de atividade, e deve ser calculado e considerado para que reduzas ao máximo a probabilidade de te magoares. Para isso, deves cumprir todos os procedimentos de segurança adequados, incluindo o **respeito pela natureza**. Numa situação inicial de aprendizagem, **nunca pratiques este tipo de atividades sozinho(a)**, deves estar sempre acompanhado(a) por um adulto experiente que possa por em prática os procedimentos de segurança adequados à situação em que estiveres a participar.

Equipamento essencial

Os procedimentos de segurança que estão descritos neste documento não se limitam às atividades de aventura. Sabias que jogar ténis com uma raquete demasiado pesada ou com um encordoamento com demasiada tensão é tão perigoso como fazer BTT sem capacete? Deves ter algum cuidado em usar equipamento adequado para diminuíres o risco de te lesionares!

UTILIZAÇÃO DE CAPACETE

- A utilização de capacetes reduz, em cerca de 80%, a probabilidade de teres um traumatismo craniano em atividades como andar de bicicleta, de patins, esqui e snowboard;
- Deves utilizar um capacete que seja adequado à atividade que realizas;
- O capacete deve ser justo e confortável.

UTILIZAÇÃO DE JOELHEIRAS, COTOVELEIRAS E PROTEÇÕES PARA AS MÃOS

- Para quando andas de skate ou de patins;
- As cotoveleiras e as proteções para as mãos evitam fraturas do cotovelo e do punho, e as joelheiras protegem os joelhos de cortes e de traumatismos diversos.



O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



ATIVIDADE FÍSICA

#ATVFIS05



UTILIZAÇÃO DE PROTEÇÕES PARA OS OLHOS

- Muito importante se utilizas óculos graduados no dia-a-dia;
- As proteções mais eficientes são feitas com policarbonato;
- Devem ser ajustadas à tua cara e estejam revestidas com material confortável na zona do sobrolho e sobre o nariz.

UTILIZAÇÃO DE PROTEÇÕES PARA A BOCA

- Indicadas para desportos de contacto e para desportos em que existe um maior risco de lesão ao nível da cabeça como, por exemplo, râguebi, pugilismo e artes marciais.

UTILIZAÇÃO DE COQUILHA

- Os rapazes podem necessitar de usar uma coquilha para evitar lesões nos órgãos genitais em determinados desportos como andebol, futsal, hóquei em patins ou outros desportos de contacto.

CALÇADO APROPRIADO

- O calçado deve ser apropriado ao tamanho e à forma dos teus pés;
- O calçado deve ser específico à atividade que praticas (não utilizes calçado de escalada para correr!);
- Fundamental para correres mais rápido, saltares mais alto e marcares mais golos;
- Fundamental para evitares quedas e algumas lesões, como entorses do tornozelo ou lesões provocadas por um insuficiente amortecimento de impactos;
- Compra uns ténis novos quando a sola já não estiver em condições.

REALIZAR SEMPRE UM AQUECIMENTO

Antes de iniciares qualquer atividade física organizada, deves fazer um **aquecimento geral** para ativar o sistema cardiovascular e aumentar a temperatura corporal, e um **aquecimento específico** para preparar o corpo através da realização de movimentos que irão ser, especificamente, solicitados durante a atividade a realizar.

O aquecimento é bastante importante para diminuir o risco de lesões, especialmente, quando a atividade física é realizada em ambientes com temperaturas baixas.

PARAR A ATIVIDADE NA PRESENÇA DE DOR

Ao sentires dor, deves interromper, de imediato, a atividade física, para evitar o desenvolvimento de lesões ou agravamento de alguma já existente: **ATENÇÃO:** não deves confundir dor com algum desconforto que possas ter por estares com os músculos doridos de algum exercício físico mais intenso que tenhas feito. Este desconforto desaparece habitualmente cerca de 48 horas após o fim da prática que lhe deu origem.

CUMPRIR AS REGRAS

As regras e os regulamentos são criados para que possas praticar atividade física de uma forma motivante, justa e, sobretudo, segura. É importante que aprendas as regras das atividades e jogos em que te envolves para não te magoares, nem magoares os teus amigos!

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

Manual: Promoção de Estilos de Vida Saudável: Fundamentação – Programa PESSOA (disponível na secção de documentos dos Materiais Pedagógicos)

