

Atividades físicas sem orientação e praticadas em excesso são prejudiciais à saúde

As atividades do dia a dia de trabalho e os exercícios de final de semana devem ser realizados com maior cuidado

Colaborador: Giulia Barros – 19/10/2012



O programa Você em Foco de hoje recebeu a profissional de educação física, Monica Ferreira, para falar sobre LER/DORT: Doenças no trabalho.

As lesões por esforços repetitivos e o distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho prejudicam a qualidade de vida aumentando o número de doenças e complicações físicas.

Os exercícios físicos são divididos em atividades do dia a dia, cozinhar, lavar, passar, exercícios aeróbicos, como a corrida, flexibilidade e força, como a yoga e os exercícios de descanso.

Outro aspecto importante é a alimentação saudável. Se alimentar de três em três horas auxilia o equilíbrio do metabolismo. Não é proibido comer doce, pizza, etc, porém tudo deve ser consumido em pequena quantidade.

Para evitar a dor é preciso ficar atento à postura no ambiente de trabalho. Sentar com os dois pés no chão sem flexionar o joelho é uma dica importante. Manter as costas eretas também é fundamental para evitar lesões na coluna e dores crônicas.

Alimentação, repouso, alongamento, atividade aeróbica, lazer e família e atividade muscular são seis fatores fundamentais para evitar os distúrbios de LER e DORT.

O servidor deve procurar alguma atividade física que lhe dê prazer. A orientação de um profissional de educação física é fundamental para que os exercícios sejam feitos de maneira correta.