



JEGOS

FARROUPILHA

GUIA DE BOAS PRÁTICAS





Estamos iniciando os Jogos do Colégio de 2024! Por isso, confira algumas dicas e sugestões de boas práticas para antes, durante e depois de jogos e provas de atletismo. Durante a realização de atividades físicas, é possível que lesões esportivas ocorram. Não importa o quão cuidadoso ou preparado o estudante seja para praticar determinado exercício, existem pequenas complicações que podem ir de pequenas dores até danos mais graves, e, nesses casos, carecem de cuidado médico.

Quem pratica algum esporte precisa ter ciência disso e compreender o significado das dores e incômodos ocasionados pelo esforço físico, principalmente em disputas e competições. Dessa maneira, a atividade física pode ser mais prazerosa e contribuir para a promoção do bem-estar da saúde de nossos estudantes.

CUIDADOS ANTES, DURANTE E APÓS A PRÁTICA DE ESPORTES:



MANTENHA-SE HIDRATADO E BEM ALIMENTADO DURANTE AS PROVAS E OS JOGOS

A alimentação saudável é essencial para ter energia durante a atividade. Exercitar-se em jejum pode causar tontura ou desmaio. Mantenha-se hidratado e prefira ingerir água ao invés de bebidas açucaradas ou isotônicos. Opte por ingerir carboidratos (pães, massas, biscoitos, batata, etc.), de 30min a 1h antes da atividade física. Evite preparações ricas em gorduras (*croissant*, pão de queijo etc.). Na noite que antecede a prova, prefira refeições leves, com frutas, verduras, proteínas magras e carboidratos e evite preparações gordurosas e frituras.

Segundo a NATA (27), para assegurar o estado de hidratação, os estudantes devem ingerir aproximadamente de 500 a 600mL de água duas a três horas antes do exercício e de 200 a 300mL 10 a 20 minutos antes do exercício. A reposição de líquidos deve suprir as perdas pelo suor e pela urina.

Fonte: Casa DJ, Armstrong LE, Hillman SK, Montain SJ, Reiff RV, Rich BS, et al. National Athletic Trainer's Association Position Statement (NATA): Fluid replacement for athletes. J Athl Train. 2000;35(2):212-24.



USE ROUPAS CONFORTÁVEIS

Nada melhor que deixar o corpo livre para realizar os movimentos. Por isso, opte por vestir peças adequadas e confortáveis. Nas atividades ao ar livre, utilize protetor solar e/ou boné.



CALÇADOS

Use calçado adequado para a prática esportiva. Fique atento ao calendário dos jogos sobre o dia de cada modalidade de que irá participar, assim é possível evitar torções e demais desconfortos.



FAÇA ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

O alongamento avisa e prepara o corpo para a atividade física. Alongar antes e depois da atividade é importante para evitar lesões, além de ajudar a melhorar a performance. Também, recomenda-se a realização de um bom aquecimento antes da prática esportiva.



BUSQUE ORIENTAÇÃO PARA ATIVIDADES MAIS INTENSAS

Atividades físicas intensas, que promovem a alta performance aeróbica ou anaeróbica, como as provas de atletismo, precisam ser orientadas pelo seu professor de Educação Física. Por isso, siga as dicas e as devidas orientações. Caso não se sinta bem antes da prova ou dos jogos, avise ao seu professor. Se durante a prova sentir tontura ou mal-estar, pare imediatamente.



CUIDADOS APÓS A ATIVIDADE

Alongar-se após a atividade física é tão importante quanto antes do exercício. Alimentar-se de maneira adequada após a prática de atividades físicas evita fraqueza e perda de massa magra (músculo).



DESCANSO

Tão importante quanto um bom treino é o período de descanso, correspondente ao tempo a ser respeitado para que um novo treino possa ser iniciado. Os benefícios do treino não ocorrem durante sua realização, mas, sim, ao seu término. “O nosso corpo se adapta aos estímulos do treinamento durante o período de recuperação. Se os músculos estiverem parcialmente recuperados do treinamento anterior, em vez de benefícios e evolução, haverá danos e regressão”, dizem os fisiologistas. Fonte de consulta: <https://www.gov.br/saude/pt-br>



ALIMENTAÇÃO ANTES, DURANTE E APÓS ATIVIDADES FÍSICAS

- 1.** Comece a se preparar já no dia anterior: alimente-se bem, descanse e durma cedo: uma boa noite de sono restaura. Nunca inicie um treino/jogo em jejum ou com intervalo superior a 4 horas da última refeição.
- 2.** Não inicie os treinos com “estômago muito cheio”. Você poderá sentir-se mal e comprometer a prática dos exercícios. Prefira alimentos de fácil digestão para você!
- 3.** Escolha alimentos fonte de carboidratos para a refeição pré-treino. Alguns exemplos: frutas, suco de frutas, frutas secas, pães, barra de cereais, macarrão, arroz e batata.
- 4.** Deixe para consumir os alimentos ricos em proteínas, como carnes, ovos, iogurtes etc., após os exercícios. Os alimentos fonte de carboidratos também devem estar presentes nessa refeição.
- 5.** Hidrate-se antes, durante e após os exercícios. Alguns líquidos podem ser usados como, água, água de coco, sucos de frutas, chás e até bebidas esportivas.

ASMA E MEDICAMENTOS

Durante os jogos, é importante ter os cuidados necessários para que a prática de atividade física seja plena, prazerosa e benéfica. Nesse contexto, devemos estar atentos principalmente para que seja evitada a chamada Asma induzida por Exercício (AIE) ou o broncoespasmo induzido por exercício, que é uma obstrução das vias aéreas que surge após alguma prática vigorosa. Para quem usa as chamadas bombinhas de alívio (broncodilatadores), não esqueça de trazê-la e de deixá-la próximo a você.

Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br>

SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Múltiplos fatores determinam a saúde mental de um adolescente. Assim, a de atividades físicas e um estilo de vida equilibrado, com uma alimentação adequada e horas suficientes de sono, são importantes para o bem-estar mental. Segundo Márcia Karine Monteiro, “Para ajudar um adolescente com ansiedade, é interessante incentivar a prática de exercícios físicos, mas também é importante que os pais ou responsáveis ofereçam suporte e não deixem de procurar um especialista na área”.

Fonte: www.einstein.br / <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes> Márcia Karine Monteiro - UNINASSAU; Paulista; Ansiedade; Adolescência; Psicologia



CUIDADOS MÉDICOS DURANTE OS JOGOS

- CONTUSÕES CORPORAIS

A contusão é uma lesão superficial que atinge apenas os tecidos moles, como a pele, a camada de gordura, a musculatura e os vasos sanguíneos ou linfáticos. Esse quadro é bastante frequente em nossos jogos e pode ser precedida até mesmo por um simples esbarrão. Independentemente da intensidade do choque, preste atenção e, na dúvida, consulte seu professor de Educação Física e nosso Ambulatório. Atenção: se você se recuperou há pouco tempo de alguma lesão, converse com seu médico antes da prova e verifique se está liberado para a realização da atividade, a fim de evitar novas lesões.

- CONTUSÕES NA CABEÇA

É fundamental prestarmos bastante atenção quando batemos a cabeça e nos sinais que se apresentam logo após uma pancada/batida. Alguns sintomas servem para alertar que algo mais grave pode estar acontecendo como tonturas, confusão mental, desmaio, fraqueza, dor de cabeça ou sangramento. De todo modo, deve-se informar a situação ao professor responsável pela modalidade e procurar imediatamente o ambulatório do Colégio é fundamental. É importante para a saúde, como um todo, conhecer e admitir até onde vai o limite de cada um. Portanto, se estiver com o corpo cansado ou com alguma lesão decorrente dos jogos, procure se cuidar para evitar qualquer tipo de agravo. As atividades físicas e os esportes são essenciais para uma vida saudável e feliz.

- ENTORSES

Quando ocorrer uma entorse, é essencial interromper imediatamente a prática esportiva visando não agravar o quadro. sempre que houver dúvida sobre a gravidade da lesão, busque imediatamente o ambulatório do Colégio.

- ESTIRAMENTO E DISTENSÃO MUSCULAR

Tanto o estiramento quanto a distensão muscular podem ocorrer em função do alongamento excessivo dos músculos na disputa de jogos ou corridas. Em ambos os casos, o importante é procurarmos o primeiro atendimento no ambulatório do Colégio.

Atenção: entorses, estiramentos musculares e ligamentares, luxações e fraturas são lesões que requerem acompanhamento médico. Nesses casos, o Ambulatório fará o atendimento inicial, objetivando o conforto do estudante e prevenindo agravamento das lesões, bem como o direcionará em serviço de saúde externo.

Fonte: <https://vidasaudavel.einstein.br/>

