

A importância do uso de óculos esportivo nas atividades físicas

A importância de se utilizar óculos de sol melhoram a qualidade de vida em suas atividades físicas. O uso de lentes adequadas permite uma maior acuidade visual e a preservação das estruturas do sistema ótico.

20/09/2016 09:39:00

Uma partida de futebol, uma corrida ao ar livre ou, simplesmente, a prática de tênis são atividades que melhoram a qualidade de vida, a força e o desempenho físico e mental das pessoas. Mas, a prática desses esportes sem equipamentos de proteção pode trazer danos irreversíveis à saúde dos olhos.

Segundo pesquisas, as lesões nos olhos causadas pela prática de esporte são mais comuns do que se imagina. Isso porque, com 15 vezes mais terminações nervosas que os outros órgãos, essa é justamente a região mais exposta do corpo e, conseqüentemente, a que mais recebe luz. De acordo com especialistas, a exposição a raios UVA e UVB pode queimar a superfície do olho e o vento, por sua vez, pode ressecar o órgão.

Dessa forma, para cuidar do corpo, da mente e, principalmente, da saúde da ocular, é preciso escolher os óculos de sol certos para a realização de atividades físicas.

O uso de lentes adequadas permite uma maior acuidade visual e a preservação das estruturas do sistema ótico – além da proteção aos raios solares, os óculos escuros também evitam que poeira, galhos e pedras batam nos olhos, causando lesões. A utilização de óculos esportivos também pode render aos atletas – profissionais ou não – a melhora da performance.

Com o avanço da tecnologia, as opções de modelos de óculos criados para a prática de esporte são muitas. Fosco, espelhado, colorido, polarizado, entre outros, é possível encontrar óculos masculino e, também, modelos femininos para todos os gostos.

Para quem sofre com algum problema de visão, como miopia, astigmatismo ou hipermetropia, há ainda a possibilidade de utilizar modelos com lentes especiais ou colocar grau nos óculos de sol. Além disso, alguns fabricantes contam com armações com “clip”, que permitem adaptar o óculos de grau ao modelo esportivo.

Cuidados antes, durante e depois do treino

Para te ajudar na escolha, aumentar a vida útil dos modelos, melhorar o desempenho e, ainda, evitar problemas de saúde, separamos algumas dicas úteis:

- Lave os olhos com água corrente ao fim de cada treino;
- Limpe as lentes dos óculos com produtos específicos para retirar a gordura ou apenas com sabão neutro e água. Para secá-las use um tecido suave;
- Escolha o modelo ideal para cada esporte. Ciclistas, por exemplo, devem evitar armações de óculos muito fechadas em dias quentes e úmidos, já que elas tendem a embaçar com mais facilidade. Além disso, os óculos para ciclismo não podem ter a parte lateral da lente muito grossa. Isso pode deixar um ponto cego na visão;
- Cuidado com cor da lente. Algumas são indicadas para quem dirige à noite e outras apenas para uso sob luz solar intensa. Procure o seu oftalmologista ou solicite ajuda de um atendente para saber qual é o modelo ideal. Na WebÓculos temos um chat online para tirar dúvidas de nossos clientes.

Se interessou e quer comprar óculos de sol para praticar seu esporte com mais segurança? Acesse o site da WebÓculos e escolha o modelo ideal para você! A nossa loja online conta as mais diversas opções e marcas de óculos esportivos. Não perca tempo!