

# Os perigos de fazer academia muito acima do peso

Tanto o profissional quanto o usuário da academia deve ficar atento à carga, execução e confortabilidade dos exercícios praticados.

**17/10/2016 09:56:34**

Ainda que a academia seja considerada, por muitos, como um dos principais caminhos na busca pelo emagrecimento, profissionais da saúde alertam que o uso descuidado dos equipamentos e dos exercícios praticados pode ser perigoso para pessoas que estão com sobrepeso ou obesas.

Além de uma alimentação balanceada, manter o corpo em movimento e acelerar o metabolismo são outros aspectos essenciais para uma vida saudável. No caso de quem está acima do peso, uma consequência dessas atitudes é emagrecer consideravelmente, além de ganhar massa muscular. Contudo, cada pessoa tem seu próprio limite e é muito importante que ele seja respeitado.

Para qualquer um que esteja com sobrepeso, o foco inicial dos exercícios físicos deve ser no desenvolvimento de resistência muscular, o que torna a academia uma opção válida, desde que avaliada com cuidado. Musculação é o que vai fazer com que se crie o fortalecimento muscular e arterial e possibilitar que, mais para frente, possa existir também uma prática de exercícios aeróbicos.

Para quem sofre de obesidade, exercícios aeróbicos podem se tornar perigosos por forçarem as articulações e tendões, o que pode causar problemas como dor, osteoartrite e limitação nos movimentos. Quem está apenas com sobrepeso não corre um risco tão grande, mas ainda assim precisa ficar de olho. O ideal é que, seja qual for o caso, um profissional esteja sempre presente para acompanhar os exercícios e avaliar se não há chances de que eles estejam atrapalhando mais do que ajudando.

Tanto o profissional quanto o usuário da academia deve ficar atento à carga, execução e confortabilidade dos exercícios praticados. Não se deve iniciar com cargas pesadas, preferindo rotinas mais leves e que variam de acordo com o peso. A execução também é valiosa, para garantir que os exercícios não estejam exigindo uma amplitude articular muito grande. É recomendado que o início das atividades físicas sejam confortáveis, mas sem esquecer que, com o tempo, a dificuldade e intensidade da prática vai aumentar de forma gradativa.

Algumas pessoas podem preferir emagrecer antes de começar, efetivamente, uma rotina de exercícios. Ainda que a atividade física já entre na equação, de nada adianta sem uma mudança no dia a dia e na alimentação. Outras coisas podem ajudar a perder peso, como o uso de termogênicos naturais, tais como SlimCaps, entre outros: ao acelerar o metabolismo, eles queimam a gordura rapidamente, regulam o apetite e ajudam o emagrecimento em um período muito curto de tempo. Tanto ao unir esses fatores com os exercícios físicos, quanto usufruir deles antes de começar uma rotina de treino em si, o emagrecimento é a consequência.

Depois de atingido o peso ideal, práticas com um nível maior de impacto poderão ser implantadas, indo além da musculação para atividades como flexões, agachamentos, corrida, ciclismo e muitos outros. Uma vez que o corpo esteja capacitado para receber essa carga de exercícios, eles ajudarão a modelar a silhueta e manter o organismo saudável continuamente.