Academias de ginástica adotam cuidados contra a nova gripe

Educação Física

Enviado por:
Postado em:11/08/2009

Além de cuidar da limpeza das mãos e da higiene dos aparelhos de ginástica, as pessoas devem prestar atenção à ventilação da academia. É importante que as janelas estejam sempre abertas. Saiba mais...

Melhor maneira para tentar evitar o contágio é a higiene. É importante lavar as mãos e equipamentos de uso comum. Esforço, disciplina e agora cuidado maior com a higiene na hora da ginástica. O álcool gel está em todas as salas de uma academia na zona norte da capital (São Paulo). “No início a gente tinha flanelas. Então, a gente deixava álcool e flanelas para que os alunos pudessem usar. A gente começou a usar álcool gel e trocamos a flanela por papel toalha”, contou Ivete Aguiar, gerente da academia. Antes do exercício, o militar Adão Divino Neto usa o álcool líquido deixado para quem quiser limpar o aparelho de ginástica. “A gente não sabe quem treina. A gente é obrigado a usar esse tipo de coisa”, justificou. A dona de casa Carla Pavaneli malha há um ano e meio. Foi só com a chegada da nova gripe que ela passou a limpar os equipamentos. “Antes, eu só higienizava o colchonete quando fazia alongamento e abdominal. Hoje em dia eu estou mais preocupada. São as mãos e também passo nos aparelhos, para ficar mais seguro”, disse. Além de cuidar da limpeza das mãos e da higiene dos aparelhos de ginástica, as pessoas devem prestar atenção à ventilação da academia. É importante que as janelas estejam sempre abertas. Tem gente que escolhe esse lugar para malhar. Na aula de karatê, a preocupação é quando os alunos ficam muito próximos uns dos outros para fazer os exercícios. Por isso, antes de cada prática, o professor orienta o grupo. Erika investe também em uma alimentação saudável para aumentar a proteção. O médico infectologista Stefan Cunha disse que a nova gripe não deve impedir a prática de exercícios. Quem não apresenta os sintomas, não tem desculpa pra faltar da academia. “Se a pessoa faz o seu exercício normalmente, nesse momento não precisa parar o exercício. O organismo dela já está acostumado com essa rotina de exercício. Se a pessoa estiver com algum sintoma inicial de mal estar e indisposição, é melhor ficar repousando porque é hora que o organismo precisa repousar”, explicou Cunha. O professor de karatê Klemerson Chagas lembra que o cuidado com a higiene é importante em todo lugar e que não tem motivo pra ficar paranóico. “A gente vive num mundo cheio de bactérias. Se a gente for pensar no risco de cada uma delas, a gente não sai de casa”, disse. No total, sessenta e nove pessoas já morreram no Estado de São Paulo por causa da nova gripe. Quem tem os sintomas da doença, já passou pelo médico e tem receita para tomar o Tamiflu pode pegar o remédio, de graça, em uma das AMAs da prefeitura. No telefone 156, os interessados podem saber qual o ponto de distribuição mais próximo de casa. Fonte: G1/Portal da Educação Física