

Quando fazemos uma atividade física como lavar o carro, arrumar a casa, ou, nos exercitamos em um exercício físico como caminhada, academia e paramos; em quanto tempo demoramos para perder o pique e a forma? E se você canta ou toca?

Você já parou para pensar, nisso?

Ficar em forma não é fácil, perder a forma é o contrário; é bem mais fácil. De acordo com o site da CNN (<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-60-dos-brasileiros-estao-sedentarios-durante-a-pandemia-diz-estudo/>) mais de 60% dos brasileiros estavam sedentários durante a pandemia.

Quando paramos de treinar, de nos exercitar, ou, de fazer atividades físicas que estávamos acostumados a rapidez com que perdemos o condicionamento físico grandemente.

E para entrar em forma novamente?

Voltar a boa forma depende de vários fatores, incluindo nível de condicionamento, idade, o quanto você se exercita e até mesmo o ambiente em que está.

O condicionamento físico que também depende de muitos fatores como: incluindo o tipo de condicionamento físico de que estamos falando (como força ou condicionamento cardiovascular) que utilizávamos durante uma atividade em que fazíamos antes, quantas vezes fazíamos, o tempo, por quanto tempo deixamos de fazer; por exemplo.

Todos sofremos durante a pandemia, mas, os artistas, como os músicos que cantam por exemplo; ainda mais. Deixaram de fazer shows e muitos nem lives fizeram; deixando de treinar

a voz, o instrumento e ensaiar.

A combinação entre declínio inicial no número de fibras musculares que usávamos normalmente, antes da pandemia e que paramos de usar e também do declínio mais lento da massa muscular são observados durante os períodos mais longos de “destreinamento” . Por isso o músico tende a se cansar mais agora em 2021 quando começa a cantar novamente, não rendendo como antes diminuindo sua performance e estando mais propenso a alterações em sua saúde vocal.

Para auxiliar o retorno da performance do músico, um bom trabalho multidisciplinar é fundamental. Uma boa avaliação com uma fonoaudióloga ,especialista em voz cantada, com um trabalho diferenciado e voltado para os músicos ajuda não somente no tempo de recuperação e na melhor performance do cantor.

Quer saber mais sobre este trabalho?

Agende conosco na Bless .