

Aeróbica preocupa médicos

31 JUL 1988

ROSANA ORTIZ

O dentista Antônio Colasanti tem pouco tempo para praticar esportes. Por isso, quando aparece uma oportunidade, "malha" o corpo na aula de ginástica aeróbica. "É a maneira mais rápida de pôr o físico em dia", diz ele, ofegante após 15 minutos de saltos ritmados. Solução aparentemente atraente para os sedentários, as aulas de aeróbica — uma das ginásticas mais completas — têm levado centenas de "atletas" despreparados para os consultórios médicos, com problemas cardiovasculares e ortopédicos. Os especialistas alertam: toda ginástica é benéfica, desde que praticada dentro dos limites específicos de cada pessoa.

"A música e os exercícios modernos e ritmados animam as pessoas, que acabam cometendo excessos. Além disso, muitas academias não têm condições técnicas, falta espaço adequado e exames médicos completos. Isso provoca problemas patológicos", afirma o médico especializado em medicina desportiva, João Gilberto Carazzato, da Faculdade de Medicina da USP.

Para ele, o importante é manter o equilíbrio corpóreo, aumentando gradativamente a quantidade de movimentos e a sobrecarga de impacto nos membros inferiores. "A parte inferior é o suporte do corpo. Se passarmos do estado de relaxamento para o de atividade física sem uma preparação, os músculos não suportam o ritmo. É nessa fase que as dores e os problemas começam", diz Carazzato.

EXCESSOS

Quando Nelson Freire começou a praticar aeróbica, gostou tanto que passou a frequentar aulas de duas academias, até que, um ano depois, teve dores musculares. "Não parei por causa das dores. Enjoei da ginástica", diz ele, que hoje joga basquete e faz natação. "Se não houver uma relação perfeita entre elasticidade, flexibilidade e estabilidade, as articulações de todo o corpo sofrem um desgaste acelerado, mas o quadril, joelhos, tornozelos, pés e coluna são os mais atingidos", explica Carazzato.

Tendinites, bursites, estiramento muscular e deslocamento da rótula do joelho são os problemas mais comuns nos "atletas" despreparados. "O que as pessoas não percebem é que a atividade aeróbica não precisa ser traumática. A falsa imagem do 'quanto mais esforço mais saúde' provoca interpretações e atitudes errôneas", informa o médico ortopedista e fisiatra Sérgio José Nicoletti, acostumado a receber em seu consultório atletas de "fim de semana". "É nesse período que os ambulatórios e clínicas ortopédicas atendem um maior número de clientes, gente que chega carregada pelos amigos diretamente das pistas de cooper."

ACADEMIAS

Além dos excessos pessoais — "alguns se machucam porque querem provar para a 'gatinha' do lado que são os melhores", diz José Luiz Marco Antonio, que pratica aeróbica há um ano —, há o problema da faixa de espaço físico nas academias, orientação incompleta e mistura de pessoas com idades variadas em uma mesma sala de aula. "As turmas deveriam ser melhor formadas. Colocar gente de 40 e 20 anos para fazer o mesmo exercício é impróprio, pois o ritmo sempre é diferente", afirma o médico Sérgio Nicoletti.

"Não dividimos por idade, mas por capacitação física", defende-se a coordenadora de aeróbica Sandra Thea Liberman Costa, da Companhia Atlética. Para diminuir os problemas causados por exercícios aeróbicos mal aplicados, a academia distribui seus alunos em níveis diferenciados e inicia o treinamento com aulas de suporte, feitas em aparelhos de musculação. "A aeróbica realmente exige preparo físico. Sem isso e um acompanhamento profissional adequado, ela pode ser maléfica", diz a coordenadora.

Na Companhia Atlética, no Training Club e em outras academias da cidade os alunos só iniciam o treinamento após um exame médico. "Esse é o ideal, mas na realidade poucos são os lugares que têm condições de manter um médico à disposição dos alunos. Por isso, acabam aceitando atestados incompletos. Para praticar aeróbica, as pessoas com mais idade, por exemplo, devem ser submetidas a exames ergométricos", esclarece o médico João Gilberto Carazzato.

CUIDADOS BÁSICOS

"Procuro explicar aos novos alunos o que é realmente a aeróbica: uma sessão de exercícios rápidos, que procura aumentar a frequência cardíaca, e que deve ser feita de acordo com as possibilidades pessoais", afirma a professora Sandra Callio Losardo, responsável por uma das classes da Associação Cristã de Moços, onde, nos dias de pico, se reúnem mais de cem pessoas.

Tênis adequado, com solado mais grosso no calcanhar e palmilha, postura correta nos exercícios e procurar não correr e saltitar utilizando somente a ponta dos pés são cuidados básicos indicados pelos especialistas. "Para diminuir o impacto equipamos as salas com um solo flutuante, uma cobertura de madeira que suaviza os movimentos bruscos, como o saltitamento", diz Maurício Fernandes, da Training Club, para quem o alerta dos médicos não passa de uma manobra para retirar os alunos das academias: "Ginástica é medicina preventiva. Com ela, diminui o número de pacientes nos consultórios". O médico cardiologista Nabil Ghorayeb rebate a acusação: "Exercício é bom, mas não funciona como vacina contra doenças. Se fosse assim, não existiriam atletas com problemas vasculares e musculotóricos, o que é comum".



Epitácio Pessoa/AE

Training: o cuidado prévio



Epitácio Pessoa/AE

Ginástica aeróbica: turma deve ser homogênea