

Exercícios exigem os cuidados básicos

Um teste feito com grupos de ratos jovens, ratos velhos sedentários e velhos esportistas mostrou que a atividade física mantém o coração saudável por mais tempo. "Depois do teste os corações foram comparados, e os ratos velhos que praticavam exercícios apresentaram aparelho cardiovascular semelhante ao dos jovens", afirma o médico Felício Savioli Neto, especialista em cardiogeriatría. Mas, para praticar exercícios, a criança, o jovem e o velho devem ter cuidados básicos, como uma consulta prévia a um médico e a escolha da atividade mais adequada para suas próprias condições físicas.

"A aeróbica e o **cooper**, por exemplo, são exercícios excelentes, desde que praticados corretamente. Eles estimulam a respiração, aumentam a absorção de oxigênio melhorando o desempenho do coração", diz o coordenador do grupo de estudo de cardiologia no esporte do Instituto Dante Pazzanese, Nabil Ghorayeb. "A pessoas só precisam obedecer o seu próprio organismo, desenvolvendo as atividades gradativamente. Quem faz **cooper** pela manhã, por exemplo, deve-se preparar antes de correr uma minimaratona realizada ao meio-dia. Sob essas condições estranhas ao seu próprio condicionamento, ela fatalmente passará mal", afirma Ghorayeb.

De acordo com o médico, os maiores problemas são detectados nos "atletas de final de semana" e nas pessoas que excedem a pró-

pria capacidade física. "A má divulgação e aplicação das técnicas esportivas é que causam os problemas. As pessoas normais, geralmente com padrão de vida sedentário, tentam alcançar rapidamente níveis atléticos. Procurar acabar com as gordurinhas num único final de semana pode ter resultados muito negativos", alerta Nabil Ghorayeb.

Praticantes de aeróbica, os cardiologistas Ghurayeb e Savioli — também chefe do departamento clínico da Companhia Atlética — indicam cuidados mínimos para quem pretende iniciar, sadiamente, atividades físicas:

- não fumar, principalmente antes dos exercícios.
- fazer uma alimentação leve duas horas antes da ginástica.
- usar roupas leves e folgadas, evitando o **nylon**.
- o correr em locais arborizados, longe da poluição.
- beber água ou suco sempre que sentir necessidade.
- usar tênis apropriado.
- nunca tentar alcançar **performances** atléticas.
- evitar excessos.
- fazer exames médicos gerais e, para homens com mais de 30 e mulheres com mais de 35 anos, o teste ergométrico é necessário.
- crianças com menos de 12 anos devem ter somente iniciação esportiva e não participar de competições. Para elas, o exame médico também é indispensável.