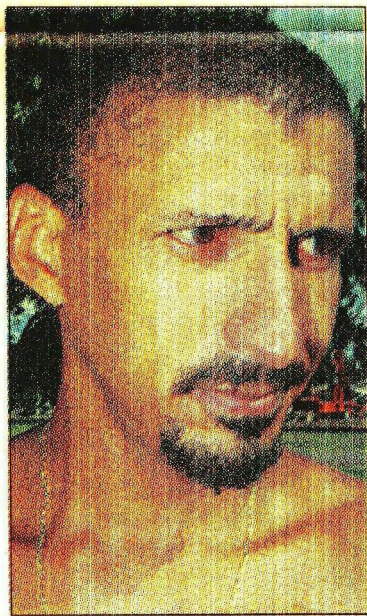


PRADO, sempre faz exames



GAYOSO, ouve os médicos

## Perigo na falta de orientação

DANIELA MENDES

Por incrível que pareça, muitos brasilienses costumam fazer seus exercícios físicos com o acompanhamento médico. Bom para eles, pois as tranquilas caminhadas, corridinhas, ou passeios de bicicleta feitos sem orientação médica podem comprometer o organismo humano. O excesso de esforço físico e a falta de acompanhamento adequado, a exemplo do deputado Luís Eduardo Magalhães (PFL-BA), que faleceu na última terça-feira de infarto, pode culminar em um problema muito maior que uma simples dor muscular, principalmente se o atleta em potencial já está no grupo de risco, ou seja, fumantes, pessoas com taxas elevadas de colesterol e triglicerídios, com estresse, ou algum fator hereditário.

O calor de 29 graus que fez ontem em Brasília parecia não incomodar os frequentadores do Parque da Cidade. O funcionário público, Vítor Prado, 36, concluía sua corrida por volta das 15h. Ele afirma que de seis em seis meses costuma fazer um *check-up* para ver se está tudo bem. Já o radialista Sued Gayoso, 33, disse que o único horário que tem para fazer musculação é de 14h às 15h e, mesmo reclamando do sol, não deixa de se exercitar um só dia. "Todo dia eu venho



LOPES, sem acompanhamento

ao parque fazer minha ginástica, mas todos os meus exercícios são acompanhados de uma orientação médica", afirma Sued.

O único dos entrevistados, em uma enquete realizada pela reportagem do **Jornal de Brasília**, que se exercitava sem orientação médica era o estudante Rogério Lopes, 18. "Eu já estou acostumado a fazer exercícios físicos, na academia que eu frequentava sempre tinha um acompanhamento médico. Faço ginástica três vezes por semana e sigo as instruções que tinha na academia", justifica Rogério.