

Excesso de exercício pode agravar problema físico

Célio Jr./AE

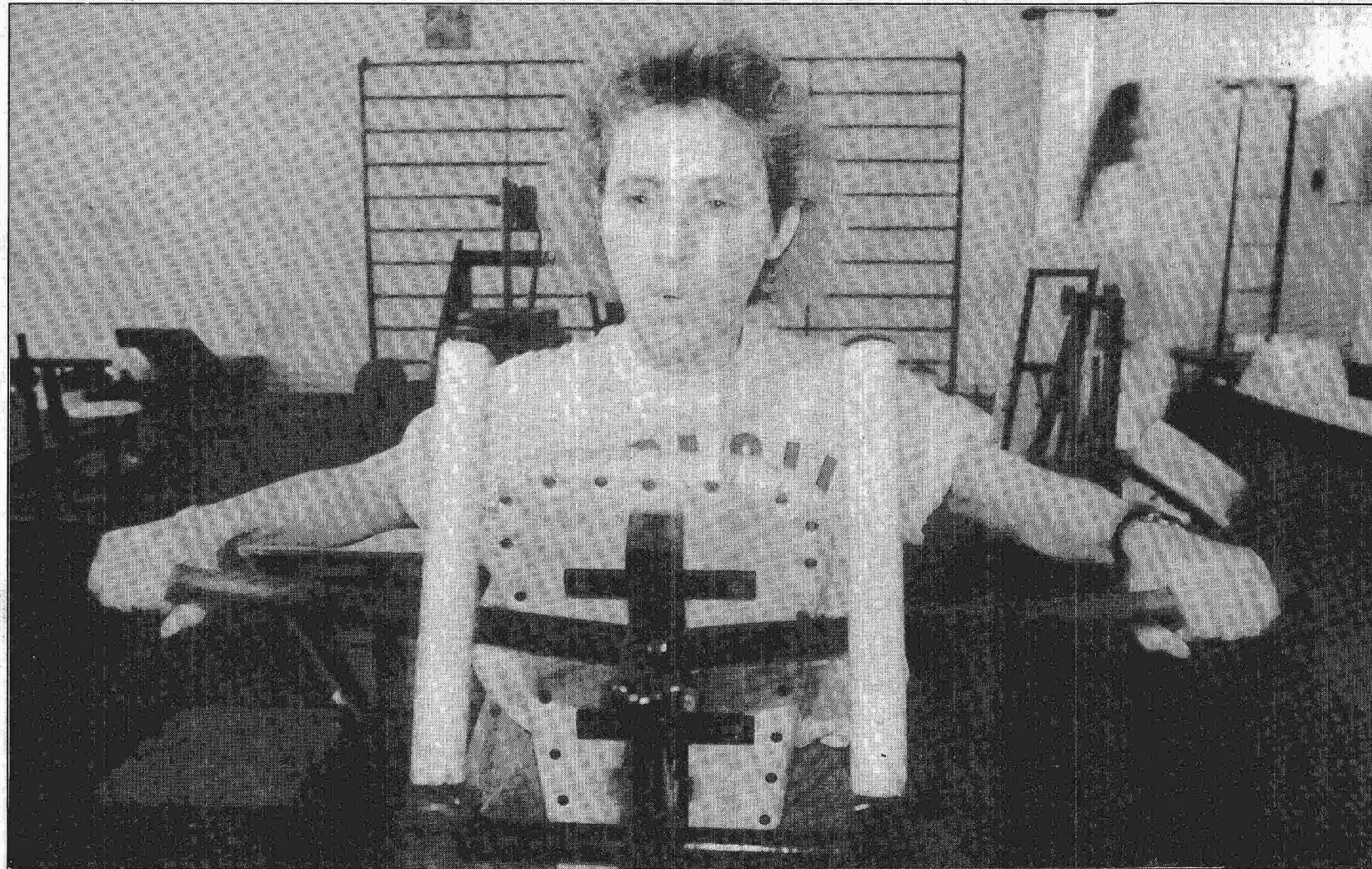
Quem exagera na 'malhação' corre o risco de comprometer tendões, articulações e músculos

STELLA GALVÃO

Colocar o corpo em atividade constante significa equilíbrio físico e mental. Mas, entre essa velha máxima e a legião de sedentários que resistem à pregação, há os que exageram na dose de movimento, comprometendo juntas, articulações, tendões e outras estruturas que unem músculos a ossos e são responsáveis pela flexibilidade e resistência a impactos. A apresentadora Xuxa Meneghel foi a vítima mais recente. Internada no dia 15 num hospital em Nova York, com fortes dores na coluna, Xuxa recebeu o diagnóstico de deslocamento do disco localizado entre as vértebras.

Conforme o ortopedista Richard Stern, que atendeu a apresentadora, o problema resultou do excesso de esforço físico combinado com stress. "As pessoas deveriam fazer exercícios dentro de suas possibilidades físicas e das necessidades do corpo", afirma o chefe do grupo de Medicina Esportiva do Instituto Ortopédico de Traumatologia do Hospital das Clínicas, João Gilberto Carazzato. Ele defende uma visita ao médico como primeira providência antes de se entrar num programa de "malhação". "Pode ocorrer de a pessoa agravar com exercícios errados problemas articulares e musculares ainda não manifestos."

Cooper — Segundo Carazzato, que pertence à Comissão Médica do Comitê Olímpico Brasileiro, um bom exame físico pode identificar limitações e riscos potenciais de certas práticas. "Às vezes, o organismo não permite grande esforço." Um esporte popularizado na década de 80, a corrida, ou cooper, não pode ser praticado indistintamente, como es-



Olga Di Bella: começou a correr sem ambições, participou da maratona de Nova York em 92 e se prepara para a São Silvestre

clarece o professor adjunto de ortopedia da Escola Paulista de Medicina, Horst Wever.

"Correr gera um mecanismo de trepidação ao longo da coluna que acelera a degeneração do disco localizado entre as vértebras", afirma. A hérnia discal, um dos problemas mais comuns de coluna, é consequência do enfraquecimento do tecido que constitui o próprio disco da vértebra que, ao determinar a expulsão do seu núcleo, passa a comprimir a raiz da medula — prolongamento do sistema nervoso

central. O resultado é dor intensa, tratada com fisioterapia, ondas de calor, anti-inflamatórios ou cirurgia.

Academias — Desgaste da coluna, das articulações e ossos também são fenômenos típicos do envelhecimento. Se a falta de ginástica acelera essa perda de massa corporal, é igualmente possível diminuir os efeitos

**NÚMERO DE
ACADEMIAS
VEM
CRESCENDO**

do chamado "overusing", quando uma determinada parte do corpo é mais exigida.

O impacto de movimentos bruscos na base de sustentação do corpo é a razão pela qual os médicos condenam o uso doméstico de aparelhos e vídeos com programa de exercícios. "O bom condicionamento é aquele que desenvolve todas as qualidades

físicas", diz o professor de educação física Dêlfo Tomaselli.

A abertura de novas academias, no entanto, não significa, necessariamente, sinônimo de mais opções para trabalhar o corpo. Segundo Tomaselli, algumas visam apenas lucros, em detrimento do aluno, e não orientam quanto ao potencial desportivo de cada pessoa. Prometem eliminar excessos de gordura em curtíssimo prazo e apostam tudo em sofisticados equipamentos. "O mais importante é a orientação de um profissional da educação física."