

Sedentários devem fazer check-up antes

Um homem de 55 anos, gordo e sedentário, tem chances reduzidas de viver sem complicações de saúde. Mas se ele resolver mudar isso com ginástica deve começar fazendo um check-up cardíaco. Medir a pressão e fazer o eletrocardiograma simples, em posição horizontal, é o primeiro passo, seguido de um teste de esforço. "Se a condição cardíaca não for avaliada antes, ele pode sofrer um ataque cardíaco e até morrer ao fazer exercícios", afirma o cardiologista Nabil Ghorayeb, chefe da seção de cardiologia do esporte do Instituto Dante Pazzanese.

Esse teste, em esteira ou bicicleta ergométrica, pode indicar as opções mais adequadas ao perfil fisiológico da pessoa em relação a duas funções vitais: cardíológica e respiratória. Se o esforço resultar em dor, por exemplo, pode significar uma obstrução nas artérias até então sem qualquer sintoma. "O sedentário gordo e fumante deve

fazer essa checagem antes de iniciar um esporte, especialmente se ele tem mais de 40 anos", diz Ghorayeb. Pessoas mais jovens e com relativa movimentação corporal podem ser examinadas previamente por um profissional de educação física, desde que não tenham histórico familiar de moléstias cardíacas.

O médico João Gilberto Carazato lista os benefícios da atividade física programada: "dá melhor condição orgânica global, previne hipertensão e cardiopatias, além de assegurar maior resistência às doenças em geral". Além de agir preventivamente, a ginástica auxilia ainda a recuperação de pacientes enfartados. Nos centros especializados, a caminhada em passo moderado é estimulada até uma semana após a ocorrência do enfarte. "O aumento da irrigação sangüínea exigida pelo exercício pode reativar fibras musculares que haviam sido afetadas."