

Riscos do exercício ocasional

■ Pessoas sedentárias que praticam esporte uma vez ou outra correm risco de vida se tiverem problema cardíaco desconhecido

RAQUEL AFFONSO

Praticar esportes pode ser arriscado. Pessoas sedentárias, que não fazem exercícios e têm serviços burocráticos, onde passam o dia sentadas, são fortes candidatas a terem um problema cardiovascular ou uma lesão na musculatura se começarem a fazer esportes sem orientação adequada. E os atletas de fim de semana, aqueles que correm 10 quilômetros no domingo e descansam nos outros dias, devem tomar cuidado, pois podem aumentar muito a frequência cardíaca e ter um enfarte. "Quem não está condicionado fisicamente tem uma elevação exagerada das batidas do coração e pode até morrer se tiver um problema cardíaco desconhecido", adverte o cardiologista do Hospital da Lagoa e do Pró-Cardíaco Roberto Bassan.

Problemas como arritmias (batida irregular do coração), angina (dor no coração), aumento da pressão arterial, enfarte, torção no tornozelo ou no joelho e lesão na coluna são os riscos que os sedentários estão mais expostos quando fazem exercícios. "Principalmente se a pessoa estiver acima do peso", diz o nutrólogo e médico desportivo Rogério Frossard. A taxa de colesterol dos obesos geralmente é alta e as artérias podem ter placas de gordura que dificultem a passagem do sangue. Com a sobrecarga do exercício o sangue tem mais dificuldade para circular e as artérias podem não suportar a pressão.

Quando se pratica um esporte aeróbico, como corrida, natação ou hidroginástica, os batimentos do coração e a pressão aumentam. Em uma pessoa saudável, a frequência cardíaca passa de 50 a 60 batidas para 100 a 110 por minuto. Já o sedentário tem mais batidas cardíacas em repouso, cerca de 60 a 70. Quando faz exercícios, elas vão a 140 ou 150. E para um coração com problemas essa sobrecarga pode ser fatal. "Para evitar atingir a frequência perigosa é necessário um controle das batidas na hora do exercício", explica Rogério.

Riscos — As pessoas que têm algum problema de coração mas não sabem são as que correm mais riscos na hora dos exercícios. Por isso, fazer um teste de esforço físico antes de começar uma nova atividade é fundamental, pelo menos depois dos 40 anos. "As pessoas que entram em academias e não fazem um rigoroso exame médico estão correndo um sério risco. Mesmo que ela seja aparentemente saudável pode ter um problema", conta cirurgião Galileu Assis, diretor técnico da Med Rio Check Up.

A falta de exercício deixa a musculatura flácida e as articulações e ossos mais desprotegidas e expostos a acidentes. Um passo mal dado em uma corrida, uma raquetada torta durante uma par-

tida de tênis podem ter consequências desastrosas. "A torção de tornozelo, a tendinite no ombro, a epicondilite (inflamação) do cotovelo e as contusões na coluna são as lesões mais frequentes dos atletas de fim de semana", afirma o reumatologista Arnaldo Libman, do Centro de Reumatologia e Ortopedia de Botafogo.

E quando a pessoa pode se considerar em forma? Exercícios uma ou duas vezes por semana são suficientes? Na opinião da maioria dos médicos, não. O mínimo para ter um bom condicionamento físico são 50 minutos de exercícios aeróbicos de três a quatro vezes por semana. Mas existem especialistas que recomendam atividades diárias. "A pessoa consome energia diariamente e deve queimá-la", afirma Frossard.

Calma — Para os que não estão acostumados, é necessário começar com calma. "As pessoas devem fazer apenas o que conseguem, sem ultrapassar seu limite", aconselha o cardiologista Bassan. A caminhada é um excelente exercício para os sedentários, já que fortalece o sistema cardiovascular e serve como calmante. "A pessoa pode começar com 500 metros, em passo lento, e acrescentar 500 metros a cada cinco ou sete dias. Aos poucos pode aumentar a velocidade, até chegar na corrida", explica o médico.

Os benefícios do exercício surgem rápido, mesmo nos sedentários há vários anos. "Com três meses já se sente uma melhora do condicionamento", conta Bassan. Além dos benefícios para o sistema cardiovascular, a atividade esportiva tem uma influência benéfica em todo o organismo. E mesmo os mais preguiçosos reconhecem que depois de algum tempo não conseguem parar. É que o cérebro aumenta a produção de endorfina, um neurotransmissor responsável pelo prazer, durante a atividade física. E as pessoas acabam ficando viciadas.

"Depois que as pessoas começam a se exercitar sentem falta se não podem vir", diz o professor de educação física do Fla Saúde, Vicente Rocha, 65 anos. O professor é especialista em transformar sedentários em viciados em esportes. Vicente dá aula de educação física para idosos três vezes por semana no Clube Flamengo. E para quem pensa que os exercícios são leves, uma surpresa: são duas horas e meia de exercício, incluindo ginástica, caminhada, alongamento, exercícios respiratórios e hidroginástica. "Mas cada um com seu ritmo", diz.

A aposentada Isabel Valle, 83 anos, sentiu muito mais disposição depois que começou a frequentar o Fla Saúde há quatro anos. "Agora me sinto mais ativa e conheci várias pessoas nas aulas", diz Isabel, que não dispensa um teatro ou um cinema no fim de semana.



Isabel Valle, 83 anos, (de chapéu) ficou mais disposta depois que passou a se exercitar três vezes por semana

Carlo Wrede

Atletas não estão imunes

Apesar de todas as vantagens dos exercícios, os atletas profissionais também correm riscos. Ao expor o organismo a esforços extenuantes, os atletas sobrecarregam o organismo e podem sofrer as complicações, como enfarte e arritmias cardíacas. "Os atletas estão sempre na frequência cardíaca máxima, exigindo tudo do organismo", diz o cirurgião Galileu Assis, diretor clínico da Med Rio Check Up.

Nas competições, onde os atletas fazem um esforço acima do normal, o organismo pode apresentar problemas. E as consequências podem ser graves. "No ano passado, durante um campeonato um competidor master teve um enfarte logo depois da prova e morreu", conta o médico.

Já o professor de educação física Roberto Pavel, 60 anos, ex-técnico de natação da seleção olímpica brasileira, teve mais sorte. As vésperas de uma competição mundial de natação, Roberto fez um check up e descobriu que tinha arritmia cardíaca. "Foi a sorte, pois na competição podia não agüentar o esforço", conta.

EM AÇÃO

■ Falta de tempo é a principal desculpa do sedentário. Acorde um pouco mais cedo, deixe de lado a preguiça e comece a se exercitar.

■ Se realmente não houver tempo, o jeito é usar a criatividade. Estacione o carro mais longe para andar um pouco. Suba de escadas, em vez de usar o elevador.

■ Procure um médico antes de iniciar exercícios físicos se você está sedentário. Um problema cardíaco desconhecido pode ser fatal na hora do esforço.

■ A assiduidade é o segredo da boa forma. Faça exercícios pelo menos três vezes por semana, durante 50 minutos.

■ Mesmo os atletas profissionais não estão livres de ter um problema cardíaco. Por isso, um check up é aconselhável antes de uma competição.

■ Para calcular a frequência ideal de batimentos cardíacos, é preciso subtrair a sua idade do número 220, multiplicar o resultado por 80 e dividi-lo por 100. Esse número é a frequência máxima de batimentos cardíacos que a pessoa deve ter por minuto durante o exercício. Passar desse nível é arriscado. Para sentir as batidas do coração basta encostar dois dedos no pulso, logo abaixo do polegar e contar quantas batidas são dadas em 10 segundos. Depois multiplique por seis e terá a frequência de um minuto.

Tabela de risco coronariano

Os especialistas desenvolveram uma tabela simples para calcular o risco de se ter problemas nas vias coronarianas, como enfarte e arritmia. Basta somar os pontos apresentados pelos itens em cada linha. O resultado, que está no rodapé da tabela, mostra o risco de cada pessoa. Para saber os níveis de glicemia e de glicose é necessário fazer um exame de sangue.

Fumo	Nunca fumou	0	Ex-fumante ou fumante de charuto ou cachimbo (sem inalar)	1	Menos de 10 cigarros por dia	2	10 a 20 cigarros por dia	3	21 a 30 cigarros por dia	4	31 a 40 cigarros por dia	5
Sexo/Idade	Homem/20 a 30 anos Mulher/até 50 anos	0	Homem/31 a 40 anos	1	Homem/41 a 45 anos Mulher/até 51 anos ou mais	2	Homem/46 a 50 anos Mulher/sem ovários	3	Homem/51 a 60 anos Mulher/com irmã(o) infartada(o)	4	Homem/61 anos ou mais Mulher/diabética	5
Peso	Inferior em 5kg ao peso normal	0	Peso normal	1	Acima do peso (05 a 10kg)	2	Acima do peso (11 a 19kg)	3	Acima do peso (20 a 26kg)	4	Acima do peso (26kg ou mais)	5
Atividade Física	Atividade profissional/esportiva intensa	0	Atividade profissional/esportiva moderada	1	Atividade profissional/esportiva leve	2	Atividade profissional/sedentária/esportiva moderada	3	Atividade profissional/sedentária/esportiva moderada	4	Inatividade física	5
Antecedente familiar	Ausente	0	Pai ou mãe com mais de 60 anos com doença coronariana	1	Pai e mãe com mais de 60 anos com doença coronariana	2	Pai ou mãe com menos de 60 anos com doença coronariana	3	Pai, mãe ou irmão com mais de 60 anos com doença coronariana	4	Pai e mãe e irmão de ambos com doença coronariana	5
Pressão Arterial Sistólica	110 a 119mmHg	0	120 a 130mmHg	1	131 a 140mmHg	2	141 a 160mmHg	3	161 a 180mmHg	4	180mmHg ou mais	5
Glicemia (mg%)	Jejum abaixo de 80	0	Diabéticos na família	1	Jejum=100 1ª hora=160	2	Jejum=120 1ª hora=160	3	Diabetes tratado	4	Diabetes não controlado	5
Colesterol (mg%)	Abaixo de 180	0	181 a 200	1	201 a 220	2	221 a 249	3	250 a 280	4	281 a 300	5
Resultado	0 a 8 - Sem risco 8 a 17 - Risco potencial 17 a 40 - Risco Moderado 40 a 59 - Risco Alto 59 a 67 - Faixa de perigo 68 - Perigo máximo											

Fonte: American Heart Association