

NADA DE EXAGEROS. CARDIOLOGISTAS RECOMENDAM, PRINCIPALMENTE PARA PESSOAS ACIMA DE 35 ANOS, FAZER EXAMES ANTES DE PRATICAR QUALQUER ESFORÇO FÍSICO

EXERCÍCIO FÍSICO PRECISA SER DOSADO

Gláucio Dettmar 28.08.96



Aquecimento: assim como o ministro Paulo Renato, antes de caminhar é importante fazer alongamentos

Humberto Rezende
Especial para o Correio

Exercícios como caminhar, pedalar ou nadar são os mais recomendados pelos médicos para prevenir doenças cardíacas e manter a boa forma. O líder do governo na Câmara dos Deputados, Luís Eduardo Magalhães, certamente ouviu falar disso e fazia questão de caminhar durante uma hora todos os dias. Mesmo assim, foi vítima de um infarto fatal depois de andar 11 quilômetros.

O deputado cometeu um erro comum. Não se exercitou na medida certa. "Se for mal dosada, a mesma atividade que previne doenças pode matar", alerta o cardiologista José Sobral Neto, presidente da Sociedade de Cardiologia de Brasília e com pós-graduação em Ciências do Esporte pela Escola Superior de Educação Física de Goiás.

A receita para não errar é simples: dosagem correta e orientação médica. É essencial que toda pessoa acima de 35 anos que queira praticar exercícios físicos procure um cardiologista. Ela deverá se submeter a exames de sangue, a um eletrocardiograma e a um teste de esforço físico para indicar se há fatores de risco que aumentam as chances de ela ter problemas do coração.

Entre os fatores de risco, José Sobral destaca problemas de pressão alta, diabetes e taxas de colesterol, ácido úrico e triglicerídios altas. O médico deve ainda observar se há na família casos de ataques do coração (que indicam uma predisposição genética) e os hábitos do paciente: se ele fuma, se é uma pessoa estressada e abusa de bebidas alcoólicas e café.

"A constatação de três desses elementos indica que a pessoa tem o dobro de chances de ter uma crise provocada pela prática de exercícios", diz o cardiologista. Era

o caso do deputado Luís Eduardo, um homem de 43 anos, fumante, com histórias de infarto na família — seu pai, o senador Antônio Carlos Magalhães, tem duas pontes de safena — e que convivia com o estresse da vida política.

RITMO

Após a bateria de exames, será possível determinar a quantidade de exercícios ideal para cada pessoa, que nunca deverá ultrapassar uma hora por dia cinco vezes na semana. "Mais que isso passa a ser prejudicial ao coração", avisa José Sobral.

Ultrapassar os limites pessoais é arriscado porque pode sobrecarregar o sistema nervoso simpático (SNS), responsável pela adaptação das atividades do coração quando é feito algum esforço físico. Quando alguém sobe uma escada ou pratica esportes, é ele quem dá as ordens para que o coração acelere. Uma pessoa que apresenta algum dos fatores de risco já tem uma maior atividade do SNS e ao fazer exercícios em excesso aumentará a atividade cardíaca a níveis muito perigosos.

Feitos todos os exames e tomados todos os cuidados, passa-se a usufruir dos benefícios que a caminhada pode trazer. A pessoa passa a ter uma sensação de bem-estar e se sente mais disposta. Além disso, ocorre uma melhora da capacidade intelectual, física e sexual. Os efeitos são sentidos também no coração:

o fluxo sanguíneo para as coronárias (artérias que levam sangue ao coração) é estimulado e há um aumento da força de contração do órgão.

Ao contrário do que muitos pensam, o melhor horário para caminhar não é pela manhã, mas no final da tarde. A maior parte de ataques cardíacos fatais ocorre entre 8h e 11h da manhã. "Nesse horário, o corpo vem de um longo período de repouso e o coração é muito solicitado. Mas isso só deve ser uma preocupação caso o médico indique", esclarece José Sobral.

As roupas devem ser leves e permitir a ventilação do corpo. Suar bastante é outro mito errado e perigoso de que o exercício está sendo bem feito. Suor excessivo, exaustão e falta de ar são sinais de que está na hora de diminuir o ritmo e parar. Esta é uma das lições do ministro da Educação, Paulo Renato.

Mas, por mais que a ciência avance e descubra formas de se prevenir, a teimosia ainda é a maior inimiga da saúde do coração. "É essencial que as pessoas não desprezem os resultados dos exames. Os homens, principalmente, tendem a negar que têm limitações e insistem em um ritmo exagerado para manter a forma", confirma o médico. Os exercícios são fundamentais para a boa saúde, mas dosagem e orientação médica são imprescindíveis.

PREVINA-SE

- procure orientação médica
- faça exames de sangue, eletrocardiograma e um teste de esforço físico
- renove os exames anualmente
- não se exercite mais que cinco vezes na semana e uma hora por dia
- não pratique esportes só no fim-de-semana
- procure caminhar no final da tarde
- use roupas leves