



O americano Kenneth Cooper liderou a caminhada, que teve a participação de mais de 3 mil pessoas, na praia de Copacabana

saúde Caminhando com Cooper

Passeio de quatro quilômetros promove cuidados com a saúde

FABIO BRISOLLA

Uma caminhada de quatro quilômetros com o médico americano Kenneth Cooper deu início a programação do primeiro dia do 13º Congresso Mundial de Cardiologia está sendo realizado no Rio de Janeiro. O idealizador da caminhada, que se tornou mundialmente famoso por popularizar a prática diária da corrida, mostrou, ontem na orla da praia de Copacabana que, aos 67 anos, está em plena forma física. Sob sol forte, às 10h, doutor Cooper largou do Hotel Copacabana Palace em direção ao Posto 6. Ida e volta. Saiu na frente ditando o ritmo para as 3.800 pessoas que participaram do exercício.

Quando Cooper cruzou a linha de chegada, no entanto, o número de participantes era bem menor. A maioria não conseguiu acompanhar o ritmo do pelotão da frente liderado por Cooper. O percurso terminou no mesmo local da partida. Na chegada, o médico ainda teve fôlego para agradecer ao aplausos do público e fazer um discurso para os que acompanharam a caminhada, que foi promovida pelo **JORNAL DO BRASIL** e a Universidade Estácio de Sá.

Num palanque montado no calçadão, ele deu algumas dicas sobre como manter uma boa qualidade de vida. "O principal é evitar a inatividade, não ser sedentário. Mas também é preciso controlar o nível de estresse e não fumar. Estes são três pontos importantes para se ter uma vida saudável", disse Cooper.

Na entrevista que concedeu à imprensa após o encerramento da caminhada, Cooper fez um alerta sobre a prática de exercícios. O especialista afirmou que apenas a atividade física não é suficiente para manter a saúde e citou a morte do deputado Luís Eduardo Magalhães como um exemplo. "O exercício não é a solução de todos os problemas. O deputado não morreu porque estava fazendo exercício, mas devido a um problema cardíaco". Cooper



Os cariocas aproveitaram o dia para conhecer a Expo Qualidade de Vida

aconselhou as pessoas com mais de 40 anos a fazerem testes regulares como prevenção de doenças. "É muito mais fácil manter a saúde do que tentar recuperá-la", definiu.

Segredo - Seguindo estas regras, Cooper conquistou a excelente forma física que apresentou na caminhada em Copacabana. "O segredo é ter consistência e disciplina. Nos últimos 31 anos, nunca fiquei mais do que três dias sem correr", afirma Cooper. O aposentado Luiz Carlos Pereira, 65 anos, com seis pontes de segurança acompanhou à distância o desempenho de Cooper. Ele participou da corrida, mas cruzou a linha de chegada com alguns minutos de atraso em relação ao americano. "Por recomendação médica, ando 40 minutos por dia, mas o ritmo dele era muito forte", diz o aposentado.

A farmacêutica Maria Emília Gombarovits, 36 anos, também ficou como retardatária na caminhada. "Estou acostumada apenas a andar e cheguei bem depois", disse.

Atingir a forma física do médico ame-

ricano, no entanto, não é uma tarefa tão difícil. Basta praticar. A professora aposentada Marleny da Silva Brandão, 63 anos, acompanhou todos os passos de Cooper, lado a lado. "Achei ótima a caminhada, mas estou acostumada. Ando diariamente do Arpoador ao Leblon", explica a atleta.

Os cariocas também aproveitaram o domingo para visitarem a feira de saúde aberta ao público no Riocentro: a Expo Qualidade de Vida. O radialista Cesário Francisco Pinto, 55 anos, foi ao Riocentro conhecer o estande de seu médico cardiologista e aproveitou para fazer junto com a esposa um exame para medir o nível de estresse. O serviço é gratuito. Basta preencher uma ficha de cadastramento e responder a um questionário. O resultado sai em cinco minutos.

"Fiquei na chamada zona de estresse, mas já esperava este resultado", afirma Cesário. Um check-up gratuito também está sendo oferecido aos visitantes da feira. A partir das 8h serão distribuídas as 50 senhas. O visitante ainda encontra outras opções para o combate ao estresse.