

Médicos alertam sobre os riscos da prática esportiva esporádica

FABIO RODRIGUES
DE SÃO PAULO

No Dia do Atleta, lembrado nesta terça-feira, especialistas fazem um alerta: praticar exercícios físicos apenas no fim de semana é prejudicial à saúde, podendo causar morte súbita. É o que dizem especialistas consultados pela reportagem nos podcasts abaixo.

Para evitar problemas, é recomendado acompanhamento médico, alongamento e fortalecimento muscular na prática esportiva.

Para Arnaldo José Hernandez, chefe do Grupo de Medicina do Esporte e Cirurgia do Joelho do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas de São Paulo, não se deve praticar atividade física sem antes realizar uma bateria de exames.

"Embora o professor de educação física saiba avaliar a parte de condicionamento, a avaliação tem que ser médica", ressalta o especialista, que também é diretor da SBME (Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte).

No exame, é possível diagnosticar um possível histórico na família de doenças do coração. "A morte súbita não é só

quando a pessoa morre na hora, isso pode acontecer em até 24 horas. Ela fez um grande esforço, vai para casa e à noite morre", alerta o médico. Por isso, a necessidade de crianças e adultos passar pela consulta.

O ortopedista Paulo Santoro Belangero, do Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo, diz que é fundamental respeitar os limites do corpo e ter um preparo físico adequado para evitar lesões durante os momentos de lazer. Caso contrário, até o futebol com os amigos no fim de semana pode se tornar perigoso.

"É neste momento de exagero e falta de condicionamento que a pessoa tem mais chances de desenvolver lesões, como contusões, entorses e distensões musculares", explica Belangero.

O médico chama a atenção para a importância de exercícios de alongamento, que devem ser feitos corretamente e sem pressa antes e depois de uma atividade física.

"O aquecimento é tão importante quanto o alongamento, as duas práticas estão ligadas. Fazer simplesmente um alongamento sem aquecer não trará benefício algum", revela o médico.