

# Em excesso, atividade pode trazer risco

Embora os exercícios físicos, como a corrida, sejam recomendados para o bem-estar do corpo e da mente, os médicos fazem algumas ressalvas em relação à prática indiscriminada. "Homens acima de 35 anos e mulheres com idade superior a 40 anos ou que tenham retirado o útero precocemente devem fazer uma avaliação clínica antes de começar uma atividade física para ver como está o funcionamento do organismo. É necessário verificar como está a pressão arterial e o batimento cardíaco, por exemplo", alerta o cardiologista Ribamar Campelo Feitosa.

E mesmo estando em boas condições de saúde, o futuro cor-

redor ainda precisa tomar algumas precauções. "Nunca se deve fazer exercícios logo cedo em jejum. A pessoa pode ter hipoglicemia. Também é recomendado o uso de roupas de fácil transpiração, principalmente em dias mais quentes. Camisas de fios sintéticos podem aumentar em excesso a temperatura do corpo, levando o praticante a sofrer arritmia cardíaca ou elevação da pressão arterial", revela. Também é importante, segundo o cardiologista, fazer um aquecimento com alongamento antes da caminhada ou da corrida para adaptar os músculos e, depois, para tirar a possibilidade de dores nas articulações.

"Um outro alerta fundamental é respeitar os limites do corpo. O cansaço deve ser progressivo com o esforço. É preciso saber a hora de parar, pois a exaustão é deletéria ao organismo". Feitosa ainda aconselha aos praticantes de atividades físicas um intervalo de 15 a 20 minutos de desaquecimento após o exercício, sem banho neste período, para regulação natural da temperatura corpórea.

O ortopedista Marcos Nali, especialista em lesões esportivas, também recomenda cuidados para que o corredor evite contusões futuras. De acordo com ele, a pessoa deve fazer o treinamento acompanhado de um profissional

e, principalmente, utilizar tênis adequado. O calçado tem durabilidade de apenas 400 quilômetros, segundo o médico. "Quando o tênis é usado dentro da validade e de maneira adequada, diminui-se a sobrecarga no tendão e na sola do pé".

## Lesões

Nali conta que as lesões mais comuns sofridas por corredores são a tendinite no tendão de Aquiles, no calcanhar; inflamação na planta do pé e síndrome da banda iliotibial (dor no lado lateral do joelho). "Também tem gente que aparece no consultório com dores no quadril e na coluna". (F.K.)