

O atleta de fim de semana e os riscos para a saúde

» CESAR SUBIETA

CARDIOLOGISTA-ERGOMETRISTA DA MEDRIO CHECK-UP

O primeiro desafio para os que buscam a boa forma e a saúde corporal é vencer a preguiça. Manter uma atividade física regular exige perseverança, força de vontade, disciplina e paciência. Não há fórmula mágica contra o sedentarismo.

Reportagem recente, publicada em importante jornal impresso, entrevistou vários praticantes de esportes para tentar encontrar um padrão de comportamento que explicasse a motivação para a atividade física. Não encontrou. Cada um dos entrevistados revelou que tinha um estímulo próprio para se manter em forma.

Nesse afã para incorporar o exercício à vida diária, seja com o objetivo de lazer, saúde, ou mesmo por questões estéticas, muitos praticam exercícios apenas nos finais de semana. E o pior, querem recuperar em semanas a forma física que deveria ser moldada em meses de prática orientada de exercícios e, claro, após avaliação médica especializada.

Os atletas de final de semana pagam caro pelo seu imediatismo. Eles descobrem depois que a prática esportiva eventual só traz desvantagens para a saúde. São comuns as contraturas, estiramentos, roturas musculares e de tendões, fraturas, arritmias e, não raro, casos de infarto agudo do miocárdio.

Se analisarmos por uma perspectiva evolutiva, somos obrigados a reconhecer que os padrões de atividade física do ser humano não foram estabelecidos em academias, pistas de corrida ou quadras esportivas. Nossos ancestrais foram caçadores e nômades e, dessa forma, a obtenção de nutrientes era adquirido à custa de muito esforço. O homem moderno, ao contrário, tem reduzido progressivamente as necessidades calóricas para exercer suas atividades, ao mesmo tempo em que o acesso aos alimentos ficou mais fácil. Além disso, a escassez de tempo não tem favorecido a prática de exercícios físicos.

Após realizar mais de 60 mil check-ups médicos em homens e mulheres, ao longo de 22 anos, nossas estatísticas demonstram que o estilo de vida empreendido pelo homem moderno ainda está longe de ser o ideal:

- 70% convivem com altos níveis de stress no cotidiano;
- 65% estão com excesso de peso corporal;
- 60% são sedentários;
- 50% têm o colesterol elevado;
- 25% são hipertensos.

O resultado desse estilo de vida culminou com o aumento da obesidade e de doenças associadas. Ora, o condicionamento físico é uma resposta adaptativa do corpo. Esse processo de adaptação não é imediato e pode levar várias semanas.

A regularidade do treinamento adequado resulta em várias alterações anatômicas e fisiológicas benéficas. Os ossos, tendões e músculos tendem a se fortalecer diminuindo a suscetibilidade às lesões. O sistema nervoso autônomo (responsável pelo controle das funções automáticas como frequência cardíaca e pressão arterial) se ajusta para atender às necessidades do exercício; o coração e o sistema arterial se adaptam para atender às demandas do corpo por oxigênio e nutrientes. Os músculos se hipertrofiam e se tornam mais eficientes na geração de força. Existe uma alteração positiva no perfil de gordu-

ras no sangue e na utilização dos carboidratos. A resistência à insulina, componente da conhecida "síndrome metabólica" e do diabetes, diminui.

Nenhuma dessas alterações benéficas acontece com a atividade esportiva esporádica. Pelo contrário, o atleta de fim de semana tende a "compensar" a falta dos exercícios dos outros dias exagerando na dose. Daí a grande prevalência de lesões e problemas ocorridos na atividade física mais intensa quando executado por um corpo não treinado.

Sendo assim, como não perder a pelada com os amigos?

O argumento mais frequente dos sedentários é a falta de tempo. As pressões crescentes por resultados no trabalho, o trânsito caótico das grandes cidades, a necessidade de dar atenção à família e os afazeres da casa competem entre si por atenção. Dá a impressão que faltam horas no dia. Como encaixar a atividade física nesse contexto? Talvez caiba uma análise honesta das atividades pouco produtivas do nosso dia.

Os trabalhos científicos que correlacionaram o exercício com a redução do risco cardiovascular consideraram uma pessoa fisicamente ativa quando o tempo de treino supera 150 minutos por semana. É possível que a recomendação genérica de 30 minutos, cinco vezes na semana, tenha vindo desse critério. Especulações à parte, já se sabe que um exercício leve a moderado mais vezes na semana tende a trazer mais respostas benéficas com menos riscos que um treinamento intenso praticado poucas vezes. Entretanto, isto não é uma verdade absoluta.

O iniciante que faz uma atividade física não orientada pode sobrecarregar os ossos, músculos e ligamentos mesmo com frequência de treino, principalmente se estiver acima do peso.

Nesses casos é melhor iniciar com três sessões, praticando com intensidade leve e curta duração e ir progredindo à medida que a tolerância ao esforço aumenta. Além disso, o exercício muito intenso tende a diminuir a aderência ao treinamento. É comum ouvir relatos de pessoas que fazem um esforço exagerado no primeiro dia; no segundo, com o corpo dolorido, o entusiasmo é bem menor; no terceiro dia já não há prazer e no quarto a pessoa não vai. Quem sabe outro dia...

A alimentação tem um papel fundamental nesse processo. No final de semana, a ingestão de álcool e de alimentos com alto teor de gordura, aliada à falta de atenção com a hidratação, pode complicar a situação do "esportista". Aconselha-se assim que ele mantenha-se hidratado, evitando atividades intensas sob o sol forte e abstendo-se de álcool antes do esforço. A atividade física em jejum não é recomendada. A ingestão de frutas e sucos e carboidratos ajudam a manter o nível de glicose adequado para os músculos com consequente melhora do desempenho. Suplementos apenas quando prescritos por médicos ou nutricionistas.

É importante lembrar que antes de iniciar o treinamento deve ser feita uma avaliação médica para excluir doenças ortopédicas, cardíacas, ou pulmonares. Mesmo os jovens podem ser portadores de doenças cardíacas que permanecem sem sintomas até que a primeira manifestação aconteça durante o esforço.

Com segurança e bom treinamento, o desportista de final de semana terá melhor desempenho, sem surpresas desagradáveis e mais comemorações. Isto sim é que é marcar um gol na qualidade de vida.

É importante lembrar que antes de iniciar o treinamento deve ser feita uma avaliação médica para excluir doenças ortopédicas, cardíacas, ou pulmonares. Mesmo os jovens podem ser portadores de doenças cardíacas que permanecem sem sintomas até que a primeira manifestação aconteça durante o esforço
