



A prática da corrida requer cuidados como hidratação e alimentação corretas

Especialistas alertam para o risco de prática esportiva sem avaliação médica e orientação adequadas

SAÚDE III CUIDADOS

Mortes por mal súbito abrem debate sobre atividade física

Shana Pereira
DA AGÊNCIA ANHANGUERA
shana.pereira@rac.com.br

Após duas mortes súbitas em uma semana envolvendo pessoas praticando exercícios físicos em Campinas, especialistas alertam para o risco da prática de atividades sem uma avaliação médica. No último domingo, um homem de 37 anos morreu enquanto corria na Lagoa do Taquaral, e no dia 2, um jovem de 23 anos morreu na pista de corrida da Unicamp. Os casos ainda estão sendo investigados e não se sabe a motivação das mortes.

Jovem de 23 anos e homem de 37 morrem durante corrida

As mortes súbitas trouxeram à tona o debate sobre a importância de orientação para a prática de esportes. Pesquisadores alertam que muitos atletas de final de semana ignoram a necessidade de um acompanhamento profissional para orientar e adequar o estilo de vida ao esporte. A medida vale para todas as pessoas. Não há exceções, nem mesmo para aquelas que não têm nenhuma doença cardíaca identificada. Especialistas em saúde defendem que é fundamental passar por uma avaliação médica para iniciar qualquer tipo de atividade, seja em academias ou simplesmente para começar a rotina de fazer uma caminhada. "O exercício físico é a melhor prevenção para problemas cardiovasculares, mas deve ter orientações adequadas para a prática", afirma a cardiologista e professora da Pontifícia Universidade de Campinas (PUC-Campinas) Flávia Mothe.

Em geral, pessoas de até 35 anos têm algum tipo de doença cardíaca podendo ser hereditário ou congênita. Os exercícios físicos, principalmente os intensos e de alta performance podem precipitar arritmias nessas pessoas. "A recomendação é que as pessoas



Homem corre na pista interna da Lagoa do Taquaral: estilo de vida deve ser adequado ao tipo de esporte

"O exercício físico é a melhor prevenção para problemas cardiovasculares, mas deve ter orientações adequadas".

FLÁVIA MOTHE

Cardiologista e professora da PUC

acima de 35 anos antes de qualquer atividade física procure um cardiologista, para ter uma avaliação completa. Já abaixo dessa idade, pode procurar um clínico geral, e, em caso de alguma alteração, será encaminhado para um especialista", disse.

Segundo Flávia, além da falta de orientação e de conhecimento da existência de alguma doença cardíaca, outras causas podem contribuir para

"Tem que ter um limite nas atividades físicas. O corpo muitas vezes aguenta, mas não está preparado para a prática".

FERNANDA GIACOMO

Nutricionista esportiva

morte súbita durante a prática de esportes. O uso de medicamentos, desidratação, alto teor de sódio no corpo, perda de potássio podem favorecer a ocorrência de mal súbito. Os atletas de alta performance também correm risco devido à forte pressão para resultados e uso à exaustão do corpo para obter rendimento.

O uso de substâncias para melhorar a performance no treino também é considerado

lesivo e pode causar o mal súbito. A nutricionista esportiva e coach de emagrecimento e bem-estar Fernanda Giacomo faz ressaltar sobre a utilização desses produtos para estimular o rendimento de atletas. "Alunos com o coração saudável, mas que fazem uso de substâncias podem desenvolver doenças cardíacas que levam à morte. Esses produtos são perigosos e não devem ser consumidos sem orientação", advertiu.

A prática de exercícios sem preparo ou sem acompanhamento de profissional que possa orientar uma grade de atividades também pode ser prejudicial. "Tem que ter um limite nas atividades. O corpo muitas vezes aguenta, mas não está preparado", disse Fernanda.

A nutricionista explicou que é fundamental que o corpo tenha boa hidratação, pois o excesso de exercícios físicos requer muita água, pois aumenta a temperatura do corpo. A falta de água acarreta uma série de riscos. Fernanda disse que devem ser respeita-

SAIBA MAIS

Dicas para quem pretende fazer exercícios e perder peso

- ✓ Consultar um médico e fazer uma avaliação física;
- ✓ Alimentar-se de acordo com cada um dos exercícios praticados;
- ✓ Hidratar-se;
- ✓ Procurar um profissional de nutrição para orientação da alimentação;



Se começou a prática de atividades físicas sem acompanhamento médico

- ✓ Saber se na família tem algum caso de mal súbito ou morte por problemas no coração e procurar um cardiologista;
- ✓ Interromper imediatamente a atividade se sentir dores no peito, tontura ou palpitação;
- ✓ Não usar suplementos sem orientação;
- ✓ Não fazer uso de drogas para estimular o rendimento

Fonte: Flávia Mothe, cardiologista e professora da Puc Campinas, Fernanda Giacomo, nutricionista esportiva

dos a condição de cada organismo. "Cada pessoa tem um organismo diferente. O paciente por exemplo que precisa emagrecer tem que ter um acompanhamento adequado, e fazer uma avaliação para adaptar o seu estilo de vida, com uma boa alimentação e exercícios próprios para o seu objetivo".

Casos

O funcionário do Hospital de Clínicas da Unicamp Rogério Ansante, de 37 anos, que teve uma parada cardíaca no domingo, enquanto corria na pista interna da Lagoa do Taquaral. Ele foi socorrido pela Guarda Municipal e pela equipe do Serviço de Atendimento Médico de Urgência (Samu), mas chegou sem vida ao Hospital Municipal Mário Gatti. A reportagem tentou contato com familiares para saber se Rogério tinha acompanhamento médico, mas não obteve retorno.

Outra morte semelhante ocorreu no último dia 2. O aluno de mestrado da Unicamp Felipe Vieira Ribeiro, de 23 anos, morreu enquanto fazia

exercícios na pista de atletismo da Faculdade de Educação Física da universidade.

Segurança

Uma lei estadual de 2007 prevê que locais públicos e com grande concentração de pessoas devem ter um desfibrilador. O aparelho é usado em casos de emergência, como paradas cardíacas. A Prefeitura informou que a lei foi considerada inconstitucional, e que a Lagoa do Taquaral não possui o equipamento por ter uma população que varia diariamente. No entanto, a Administração garantiu que o assunto é uma "prioridade". A secretaria de Saúde em parceria com Esportes e o Instituto Terzius realizou o ano passado um treinamento em massa para que a população aprendesse técnicas de massagem cardíaca e estar preparada para ajudar em caso de necessidades.

Segundo o governo municipal, um novo treinamento está sendo planejado com ações para orientar a população em casos relacionados a uma situação de mal súbito.