



**ACADEMIA
FORMUS**

www.academiaformus.com.br

Av. Osni João Vieira, 424 - CEP 88101-270
Campinas - São José/SC - (48) 3035.2818

Esporte e Risco de Vida

Por MD PhD. Nabil Ghoarayeb

Quanta confusão nestes dias a esse respeito: se atividade esportiva ou física intensa pode causar problemas cardíacos, se pararmos subitamente de praticar exercícios ou esportes causaremos complicações no coração e assim inúmeras preocupações foram surgindo em muitos dos leitores, depois do ocorrido com o jogador de futebol do São Caetano em outubro de 2004. Um não veemente responde as perguntas.

Sabemos que o excesso de treinos e atividades esportivas pode causar várias anormalidades na capacidade física, no estado psicológico e no metabolismo desse atleta, resultando em diminuição no condicionamento geral desse organismo para a prática esportiva, além de uma maior frequência de infecções por vírus (gripes, etc) representando na verdade uma queda no estado imunológico geral. Os fanáticos por exercícios ou esportes têm mais lesões ortopédicas que a maioria dos esportistas mais comedidos, principalmente, as que ocorrem nas articulações do corpo e nos grandes grupos de músculos (coxa, perna, etc).

O que se recomenda são dias de descanso entre os dias de atividade física, e se for possível, alternar exercícios com equipamentos (esteira, pesos, etc, com exercícios n'água) além de parar sempre que sentir alguma coisa diferente no seu corpo, observando seus limites, nunca os ultrapassando para ver até onde se consegue agüentar.

Repetimos essas dicas lembrando que esporte ou exercícios físicos se feitos com orientação e mantidos nos limites nunca causaram danos ao coração inicialmente sadio. Isto posto repetimos que Esporte não é vacina contra as doenças do coração, a sua falta (sedentarismo) é um importante fator de risco para a saúde e o excesso causa lesões ortopédicas e alterações cardíacas preocupantes, mas reversíveis.

A dose equilibrada de exercícios é o melhor ponto de apoio em tudo o que fizermos fisicamente.