

Cardiologistas fazem alerta a quem vai participar da São Silvestre

Não corra riscos

FERNANDA ARANDA

fernanda.aranda@grupoestado.com.br

Correr a São Silvestre não é o mesmo que passear no shopping, alerta o cardiologista especializado em medicina esportiva Nabil Ghorayeb, e não adianta desafiar o fôlego só hoje, véspera da 84ª edição da prova. Antes de enfrentar os 15 quilômetros do percurso, os especialistas dizem que é preciso passar primeiro na “prova das 7 perguntas”, questionário internacional que avalia previamente a condição física do participante.

“Se respondeu um simples ‘sim’ para uma das perguntas (veja ao lado), é fundamental procurar o médico especializado e só participar da prova com sua autorização”, afirmou Ghorayeb, que recomenda a enquete, criada por um grupo canadense, como pré condição para provas de longa distância. Caso contrário, a orientação é para a desistência da corrida.

A recomendação vale para os 20 mil corredores que devem participar amanhã da São Silvestre. O questionário não substitui a avaliação médica completa, necessária para corredores ainda que não sejam profissionais – prática que tem sido negligenciada, segundo os especialistas.

O termômetro recente de que a avaliação clínica dos esportistas tem concentrado falhas foi a maratona de Nova York, realizada no início de novembro. Três participantes, entre eles um brasileiro de 58 anos, morreram após concluir os 42 quilômetros. “Todos foram vítimas de doenças pré existentes que poderiam ter sido identificadas em avaliação consistente”, reforça Ghorayeb.

Má alimentação

O ‘modismo’ das maratonas combinado ao despreparo dos corredores pode resultar em fa-

o questionário

- 1 Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física com supervisão por profissionais de saúde?
- 2 Você sente dores no peito ou sensação de peso ou palpitações quando pratica atividade física?
- 3 No último mês você sentiu dores ou algum mal-estar no peito quando praticava atividade física?
- 4 Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ou perda de consciência?
- 5 Você possui algum problema ósseo/articular ou muscular que poderia piorar pela atividade física?
- 6 Você toma algum medicamento para pressão arterial e/ou outro problema de coração?
- 7 Sabe de algum outro motivo pelo qual você não deve realizar atividade física?

talidades, motivadas em especial pela alimentação não adequada e falhas na hidratação.

Pesquisa realizada pelo Instituto Estadual Dante Pazzanese revelou que quase metade dos atletas profissionais das provas de longa distância erram no consumo alimentar nas 24 horas que antecedem as corridas.

O mapeamento foi feito com 22 esportistas, e 44% deles não estavam ingerindo a quantidade de calorias ideais em relação a seu peso. Para Daniel Magnoni, autor do estudo, os corredores amadores cometem erros nutricionais ainda mais graves.

Para quem participará da São Silvestre, os médicos dizem que a dieta no dia deve ser só de carboidratos e que durante a prova é preciso repor nutrientes com bebidas isotônicas.



Amadores que correm a São Silvestre precisam ter certeza de que estão aptos para encarar os 15Km da prova

Atestado se tornará obrigatório

Uma portaria federal que deve ser publicada em seis meses exigirá atestado médico para participantes de corridas e maratonas de rua. A informação é de Sérgio Timerman, cardiologista chefe do Instituto do Coração (Incor) e consultor da área do Ministério da Saúde.

“Faz dois anos que estamos discutindo o assunto e a necessidade da avaliação médica do participante das provas já está mais do que evidente”, afirma Timerman, que defende a apresentação do atestado, feito por médicos especializados, durante a inscrição. “É preciso que o atleta atenda a quesitos mínimos para

correr uma prova deste porte. É isso que estamos querendo estabelecer. A portaria deve ser publicada até o fim do primeiro semestre de 2009.”

A assessoria de imprensa do Ministério da Saúde informou que ainda não há uma posição oficial sobre o assunto. Os médicos que participam da elaboração da portaria dizem que a fase atual da discussão é para definir a maneira mais eficiente de colocá-la em prática.

“A maior parte das inscrições para as provas é feita pela internet. É preciso criar um mecanismo para que a exigência da avaliação aconteça, mesmo no cená-

rio virtual”, diz Nabil Ghorayeb, que também preside o Grupo de Esporte da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).

Engajamento

Timerman ressalta que para a portaria sair do papel as empresas organizadoras das maratonas também devem auxiliar na cobrança da avaliação dos participantes.

“O engajamento de quem organiza a prova é de extrema importância, porque ter uma fatalidade é muito ruim para qualquer evento, tira o brilho da corrida. A prova fica marcada pela morte.” (F.A.)