

SAÚDE

Casos recentes de mortes de atletas alertam para a necessidade de exames médicos rotineiros, que podem evitar problemas sérios e garantir qualidade de vida a quem pratica atividade física

Os limites do corpo

ENEILA REIS

Os benefícios do esporte para uma vida saudável já foram amplamente comprovados. Não à toa, cresce a cada dia a frequência em academias, as participações em corridas de rua, as caminhadas diárias. Mas a prática esportiva deve estar aliada a uma alimentação balanceada e a um acompanhamento médico — e até psicológico — para prevenir problemas. Mortes recentes entre esportistas de alto rendimento chamam a atenção para uma regra básica: há que se respeitar os limites do corpo.

A baixa mais recente veio do futsal, na última sexta-feira. José Carvalho da Cunha Júnior, o Rabicó, 39 anos, ex-pívô da Seleção Brasileira, morreu de enfarte após um jogo de seu time, o Assaf de Santa Cruz do Sul (RS), pelo Campeonato Gaúcho. No momento em que concedia entrevista aos repórteres, caiu desacordado na quadra. Levado ao hospital, não resistiu.

Segundo a assessoria de comunicação do Assaf, Rabicó se submetia a exames periódicos e nunca apresentou problemas cardíacos. Treinava praticamente todos os dias, mas em menor intensidade do que os jogadores mais jovens. E pensava em se aposentar na próxima temporada.

No início de abril, o triatlo brasileiro sofreu com a perda do piauiense Edmundo Alves da Costa, 60 anos, que morava em Brasília. O laudo da morte ainda não saiu, mas ele passou mal enquanto disputava o trecho de corrida do Campeonato Brasileiro, em Nova Lima (MG). De acordo com a família, Edmundo não costumava fazer check-up porque não tinha plano de saúde.

Dias antes, na mesma cidade mineira, morreu Breno Cardoso Rebeh, 34 anos, que participava de uma competição aquática. Professor de educação física, Breno tinha treinador e, segundo o presidente da Federação de Triatlo de Minas Gerais, Bruno Khouri, sempre cuidou da saúde.

Não existe um número oficial de atletas mortos repentinamente no Brasil a cada ano, mas esses casos recentes reacenderam a questão sobre a necessidade de os competidores fazerem exames de rotina.

Aviso

O médico Nabil Ghorayebi, especialista em cardiologia e em medicina do esporte, ressalta que um enfarte não ocorre sem aviso. "Tem que ter algum fator de risco não controlado, como obesidade, pressão e colesterol altos. Por isso, é importante que todo atleta faça um exame de pré-participação com um médico experiente em atendimentos a esportistas. Muitas vezes pequenas constatações podem causar grandes alterações", explicou Nabil.

O especialista destacou que o departamento de CardioEsporte do Instituto Dante Pazzanese, em São Paulo, onde trabalha há 38 anos, é pioneiro em avaliações regulares de quem os procura. "Fazemos baterias de exames há mais de três décadas." No instituto, foram diagnosticados problema cardíacos, benignos ou malignos, em 8,2% de 3.500 atletas com idade até 35 anos.

O médico Pedro Carrusca, cardiologista do Hospital de Base especializado em ergometria e reabilitação cardíaca, afirmou que o check-up é fundamental, pois algumas doenças são assintomáticas. Maratonista, Carrusca disse que os casos mais comuns são a hipertensão arterial e o diabetes. "O importante é ouvir os sinais que o organismo dá. Por exemplo: cansaço excessivo e desproporcional ao esforço realizado, principalmente se o indivíduo já fazia esses mesmos exercícios sem sintomas."

De acordo com Carrusca, o indivíduo sadio que pratica regularmente atividades físicas deve fazer exames anuais. Quanto aos iniciantes, é necessário procurar um cardiologista. Um clínico, um ortopedista e um nutricionista também devem ser consultados.

Outro ponto que serve de alerta é a dor precordial — o precórdio é a porção do corpo sobre o coração e à esquerda da porção inferior do esterno —, que pode ou não se irradiar para o pescoço e os braços.

Na opinião do triatleta, maratonista e ortopedista Esdras Calland de Sousa Rosa, especialista em traumatologia desportiva do Centro Ortopédico de Brasília (COB), seria ótimo se o atleta visitasse um bom fisiologista do esporte para aprender mais sobre o corpo humano. "Prevenir é importante, apesar de não existir nenhum exame infalível. Ele é apenas um orientador."

No exterior Enquanto no Brasil faltam dados organizados sobre mortalidade no esporte, nos Estados Unidos, onde não há avaliação obrigatória antes de competições, os números indicam 20 a 25 mortes anuais de jovens atletas. "Os exames de milhares de atletas representariam gastos de milhões de dólares. Lá, um eletrocardiograma (ECG) custa US\$ 118 (R\$ 253), o teste ergométrico mais de US\$ 1 mil (R\$ 2,1 mil) e um ecocardiograma, US\$ 950 (R\$ 2,041 mil)", apontou Ghorayebi.

Na Itália, há uma lei federal que obriga os atletas federados a fazerem avaliações cardiológicas e ECG — se for necessário, também ecocardiograma e teste ergométrico. Nos últimos 25 anos, de 34 mil avaliados, 1.000 apresentaram doenças sérias.

Atletas preocupados

O triatleta Kenny de Sousa, filho de Edmundo Alves, morto em Nova Lima (MG), afirmou que pretende dar uma atenção maior à saúde. Kenny começou a carreira no triatlo em 1990 e logo percebeu a importância dos testes de esforço físico, mas admitiu que nunca procurou um exame mais detalhado para o coração. "Eu e meu pai não tínhamos plano de saúde, mas ele controlava a pressão e tinha uma alimentação bem balanceada", contou. "Não fumava, não bebia e nunca reclamou de qualquer mal-estar. Mas aconselho a todos a dar valor ao exame médico."

O ex-triatleta olímpico Leandro Macedo — Jogos de Atenas-2004 e Sydney-2000 — é outro

que nunca reclamou de problemas de saúde. "Fui um pouco relapso. Fazia os exames quando o Comitê Olímpico Brasileiro (COB) exigia para que eu participasse das competições, como os Jogos Pan-Americanos e as Olimpíadas", admitiu. "Não frequentava médicos. Eu ouvia os limites do meu corpo e evitava os exageros. Nunca tive lesões graves e não tomava remédios. Meus métodos sempre foram a acupuntura e a meditação. Quando tinha uma gripe, achava que era a oportunidade de eliminar toxinas naturalmente."

Aposentado do triatlo, Leandro agora se previne. "A minha geração não tinha o mesmo conhecimento que os atletas têm hoje. Era tudo uma grande aventura. Mas atualmente, como não vivo a rotina de treinos, viagens e competições, tenho a preocupação de fazer um check-up", afirmou, acrescentando que na Top Sports, assessoria esportiva de

propriedade dele e de Bruno Gagliardi, é exigido dos alunos um laudo cardiológico.

O triatleta brasileiro José Heitor Silva, 45 anos, afirmou que sempre teve acompanhamento médico, principalmente quando começou no triatlo, modalidade que considera pesada por unir natação, ciclismo e corrida. Heitor, que já fez desde triatlos olímpicos (1,5km de natação, 40km de bicicleta e 10km de corrida) a ironmen (3,8km de natação, 180km de ciclismo e 42,195km de corrida), resolveu repensar seus limites. "Querida até fazer um ultramar (10km de natação, 420km de ciclismo e 84km de corrida), mas a morte de Edmundo serviu para eu me questionar. Será que estou testando o meu limite quando o meu corpo já está saturado? Será que estou me excedendo sem necessidade? Resolvi manejar e fazer apenas provas de distâncias curtas." (ER)

Falta CONSCIÊNCIA

Acostumada a praticar exercícios e a organizar pelo menos 15 provas por ano de triatlo, duatlo e aquatlo, a presidente da Federação de Triatlo Brasileira, Eliete de Pinho Araújo, 57 anos, lança uma pergunta: "Será que todos os atletas fazem anualmente um check-up ou procuram um especialista que entenda sobre a fisiologia humana?"

Na opinião da dirigente, muitas pessoas ainda não adquiriram essa consciência. "O fato de ter saúde não significa que o indivíduo possa fazer qualquer tipo de esforço físico", alerta.

Para ela, o importante é cada um avaliar até onde pode chegar. "Meu corpo, por exemplo, não responde mais como aos 20 anos. Por isso, tento manter uma disciplina. O fato é que os exames ajudam a descobrir anomalias. No entanto, muita gente não está nem aí."

Nas provas que organiza, Eliete sempre exige que o concorrente assine um termo com informações médicas para evitar surpresas desagradáveis durante um evento. A dirigente vai além. Antes da Copa Brasil de Triatlo, que ocorreu em 3 de maio, no Pontão do Lago Sul, ela constituiu um

curso de socorrista pensando na segurança dos atletas.

Para Sérgio Tostes, da MKS Esportes, empresa especializada em marketing esportivo e promoção de eventos, é importante cada pessoa ouvir o limite do corpo. Porém, muita gente não tem essa consciência. Ele diz existirem autodidatas que partem para as competições pela empolgação e acabam exagerando. "Eu trabalho primando pela segurança e não economizo recursos para atender os atletas, mas acho que cada um tem de saber se está bem para competir." (ER)



DICAS PARA QUEM PRATICA ATIVIDADE FÍSICA

- 1 Realizar exames médicos para saber se está apto.
- 2 Treinar no próprio ritmo e obedecer os limites.
- 3 Fazer um treinamento progressivo e interromper ou diminuir a intensidade quando necessário.
- 4 Ouvir um nutricionista. Se não for possível consultar o profissional, alimentar-se da maneira mais variada possível, obedecendo as quantidades ideais de proteínas, carboidratos, gordura e hidratação, que vão variar de acordo com o treinamento, com o indivíduo e com o objetivo da atividade física.

20 a 25

jovens atletas morrem anualmente nos Estados Unidos

1.000

atletas apresentaram doenças sérias, num universo de 34 mil examinados na Itália, em 25 anos

8,2%

dos 3.500 atletas com idade até 35 anos examinados no Instituto Dante Pazzanese, em São Paulo, apresentaram alguma anormalidade cardíaca benigna ou maligna

Fontes: Pedro Carrusca, cardiologista e Nabil Ghorayebi, especialista em cardiologia e medicina do esporte

Arte: Pablo Alejandro sobre foto de Paulo de Araujo/CS/DIA Press