

FOTOS: JAIR AMARAL/EM/D.A.PRESS

■ ATIVIDADE FÍSICA

O cão ajuda o atleta a ter uma performance melhor, além de ser um ótimo companheiro

O melhor amigo de quem corre

LUCIANE EVANS

O vizinho atrasa, o amigo desanima, o colega já escapou para outro compromisso. Enquanto você tira o tênis e desiste, mais uma vez, de sua corrida diária, que já virou mensal com tantos "bolos", ele está ali, com as quatro patas prontas e o rabo que balança, só esperando um assobio para suar ao seu lado, quando e onde você quiser. Talvez você nem perceba aquele olhinho e orelhinhas caídos de quem espera uma chance de estar ao seu lado, mas há quem já tenha se dado conta de que o melhor amigo do homem é o segredo para não se desistir de praticar uma atividade física. Essa turma vem apostando, cada vez mais, na companhia de um animal de quatro patas como a ideal e, até, quem sabe, a melhor delas. E pode ser mesmo, já que especialistas garantem: essa relação é boa para as duas pontas da coleira.

Prova disso é o estudo da Universidade Estadual de Michigan (EUA), de 2011, que mostrou que 60% dos donos de cães, que têm o hábito de levá-los para passear, conseguem cumprir a meta das agências americanas de saúde para a prática de atividade física moderada e quase metade dessas pessoas se exercita em média 30 minutos por dia, cinco vezes por semana. Na outra ponta e para engrossar o coro dos que defendem o bem que faz um parceiro nas práticas, uma pesquisa de doutorado em saúde pública, da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Geras (UFMG), apontou que mais de 25% dos belo-horizontinos deixam de fazer uma atividade por não terem com quem ir.

A responsável pelo trabalho Saúde em Beagá, a nutricionista e doutoranda Janaina Lavalli Goston, diz que em 2009 ouviu 3,5 mil belo-horizontinos, por meio de visita domiciliar, que teve como um dos objetivos caracterizar estilos e modos de comportamento da população. "Descobrimos que a capital tem apenas 15% de pessoas ativas, que praticam atividade pelo menos três vezes na semana. Cerca de 60% são sedentárias e o restante faz algo de vez em quando e se sente desanimado sem companheiros." Diante dos números, Janaina identificou que as pessoas com mais alto suporte social, ou seja, que relataram receber incentivos e comprometimento de parentes e amigos para fazer exercícios, têm mais chance de se manter ativas ou no melhor nível de atividade física. "Quem recebe esse tipo de ajuda triplica a chance de atingir ou manter-se nos níveis de atividade física recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que são 150 minutos ou mais de exercícios por semana."

O próximo passo da pesquisa é a companhia do animal no esporte. "Quando se tem um companheiro, você adere mais tempo a aquela atividade, pelo compromisso com o outro, que pode ser, sim, de quatro de patas", comenta, certa de que para exercitar não há milagres, mas ter alguém ao lado pode ser uma ferramenta útil a muitas pessoas.

Foi o que descobriu a fisioterapeuta Frederico Alves Caldeira Brant, de 28 anos. Há um tempo ele estava desanimado com a corrida, mas encontrou em Veludo, um cão da raça border collie, seu maior motivador. Pelo menos três vezes na semana, Frederico busca o cão no Bairro Mangabeiras, na Região Centro-Sul, para correr. "Ele é da minha namorada, Patrícia. E sempre busco o Veludo para ele dar uma volta e, como ele gosta de correr, tornou-se meu parceirão", conta. Ele confessa estar amando a experiência e diz que criou um laço de amizade forte com o cão. "A corrida ficou melhor para nós dois. Tenho com ele um compromisso sério, em que não posso faltar. Ele me espera para isso. Às vezes, quando me dá preguiça, penso nele e isso me incentiva. É a melhor companhia,

“A corrida ficou melhor para nós dois. Tenho com ele um compromisso sério, em que não posso faltar

”

■ Frederico Alves Caldeira Brant, fisioterapeuta



■ FITNESS DE QUATRO PATAS

Calma. Antes que você mate o seu pinscher, numa tentativa de correr 18 quilômetros, é importante entender que há raças mais adaptadas ao esporte do que outras. Cães pastores ou de caça são os mais indicados para a prática. Entre as raças mais usadas, estão: pastor australiano, pointer, pastor alemão, labrador e golden retriever, border collie, beagle.

porque nem sempre as pessoas estão disponíveis quando a gente pode. Veludo está sempre disposto."

E quando são os caninos que escolhem seu parceiro? Foi o que aconteceu com a paisagista e proprietária da Mercado Verde, Luiza Fiúza. Há sete anos, um cão vira-lata de grande porte passou a visitá-la no trabalho todos os dias. "Ele me via e corria. Resolvi adotá-lo, passei a chamá-lo de João e começamos a correr juntos. Não parei mais. Além de companheiro, ele me dá segurança", comenta. Mas a disposição canina não parou por aí. Há três anos, apareceu no serviço de Luiza, uma cadela muito parecida com João, e, pronto, a corrida passou a ser em trio. "Ela vai sem a guia e até mais disposta", compara, dizendo que os três sempre voltam para casa satisfeitos e felizes.

CUIDADOS Segundo o coordenador técnico da Run & Fun Assessoria Esportiva, Paulo Henrique Santos, há muitos atletas que gostam de companhia. "Isso anima a pessoa a fazer a atividade, porque torna-se um compromisso. Uma corrida faz bem demais para o corpo, pois libera endorfina, o que dá a sensação de prazer. Além disso, melhora a capacidade cardiorrespiratória, ajuda no sono e até no humor. Se a pessoa só consegue fazer atividade ao lado de alguém, um cachorro é um parceiro grandioso, desde que não se faça com ele treinamentos pesados, que ele não dê conta", alerta.

E o que comenta o treinador, criador e apresentador de cães em exposição, Márcio Luiz Vieira. Segundo ele, é preciso saber que há raças específicas para a prática. "A maioria que gosta e tem aptidão para isso é o das raças de caça e pastores. O border collie é um desses. É hiperativo e precisa fazer atividades. Se não fizer, é como se fosse um castigo", compara, acrescentando que cães de apartamento, como os maltês ou yorkshire, não aguentam muito. "São companhia para ficar deitado, para sentar no sofá. O west, outra raça que está na moda, apesar de ser de caça, normalmente tem as patas mais curtas e não consegue correr tanto."

Márcio avisa que o nível de atividade de um cachorro é igual ao do homem, por isso para ele também é péssimo ser um atleta de fim de semana. Mas não basta pôr a coleira no animal e sair por aí, correndo como um campeão de maratonas. De acordo com Márcio, é preciso fazer um processo de condicionamento. "Começar a correr aos poucos. Assim, consegue-se impor no bicho um ritmo." Comece a fazer uma caminhada ou uma corrida leve, de 10 a 15 minutos", aconselha e completa: "Assim como a gente, os animais desenvolvem carência afetiva. Se ele faz atividade física, ele recebe aquilo como carinho, como atenção. Pode até exaurir de cansaço, mas vai acompanhar tudo, porque se delicia e não vai fingir uma coisa para alcançar um objetivo. Ele vai dar o que tem para te acompanhar e estar sempre ao seu lado", afirma.

“Nós três sempre voltamos para casa satisfeitos e felizes

”

■ Luiza Fiúza, paisagista

■ CUIDADOS

» **Progressão:** assim como nós, os cães precisam ir aos poucos se acostumando com a atividade física. Apesar de se adaptarem bem mais rápidos que os homens, o mais indicado é ir condicionando o animal e respeitando seu ritmo.

» **Horário:** o seu companheiro de quatro patas também não pode abusar do sol quente. Dê preferência para a atividade física antes das 9h ou no fim da tarde.

» **Alimentação:** dar comida a ele antes da caminhada ou corrida pode não ser bom. Prefira que ele coma 2h antes para uma melhor digestão e dê preferência a uma comida mais leve.

» **Hidratação:** evite que ele beba muita água durante o treino. Com uma respiração ofegante, há o risco dele aspirar o líquido e ir para o pulmão. Espere - o descansar para hidrata-lo.

» **Idade do cão:** um cachorro chega à maturidade com 3, 5 anos, o que seria equivalente a um homem de 30 anos. A idade ideal para condicioná-lo a uma corrida é depois dos 7 meses.

» **Sexo:** a fêmea, assim como as mulheres, acabam amadurecendo mais cedo e, geralmente, numa corrida ela só para para fazer suas necessidades se estiver com muita vontade, raramente vai ter disposição para marcar território e é mais disposta para acompanhar o dono nas atividades. Já o macho tem mais virilidade.

» **Checape:** assim como nós, um cão atleta também deve ser submetido a um checape cardiológico antes de começar uma prática esportiva.