

Futebol, uma ótima opção para manter a forma

Saúde em campo

NÁDIA DE TONI

Às vésperas da estreia da Seleção Brasileira na Copa do Mundo, nesta terça-feira, a paixão nacional pelo futebol está ainda mais em evidência nas ruas e no noticiário.

Torcer é emocionante, mas também é possível aproveitar o entusiasmo pela competição na África do Sul para começar a praticar o esporte e conquistar muitos benefícios à saúde. O corpo vibrará com o esforço empregado em dribles, passes e gols.

Esporte mais popular do Brasil, o futebol pode entrar para a rotina de exercícios de qualquer pessoa saudável, com a vantagem de que a maioria das cidades oferece campos e times amadores abertos a interessados. A prática regular reduz os riscos de doenças cardíacas, uma vez que diminui a pressão sanguínea e os níveis de colesterol. Para quem precisa eliminar quilos extras, o futebol também é ótimo exercício aeróbico.

Um estudo recente realizado por pesquisadores de mais de 50 países sugere que jogar futebol faz mais bem à saúde do que correr ou levantar peso. A intensidade e a variedade dos movimentos envolvidos numa partida, incluindo chutes, giros, corridas e passes, fariam do futebol um exercício mais completo, concluíram os cientistas, em artigo publicado no *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*.

Ao trabalhar resistência e velocidade, o futebol ainda melhora a circulação sanguínea periférica e diminui a resistência à insulina. A prática também desenvolve a coordenação motora, fortalece as articulações e estimula a produção de células ósseas, prevenindo a osteoporose, explica o ortopedista Ricardo Cury, da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo.

Com tantos benefícios, jogar futebol parece ainda mais atrativo. Entretanto, aproveitar todas as vantagens do esporte depende de frequência e intensidade adequadas à idade. Ser atleta só de final de semana pode, na verdade, aumentar os riscos, principalmente de lesões, diz o ortopedista caxiense Aloir de Oliveira, médico da Seleção Brasileira de Futsal.

– Lesões meniscais e ligamentares nos joelhos, as quais geralmente requerem cirúrgicas, podem ser evitadas com condicionamento físico ideal. Isso se conquista com exercícios de musculação e a prática do futebol ou de outra atividade aeróbica mais de uma vez por semana – explica Oliveira.

Segundo o cardiologista Edie Mello de Oliveira, diretor-presidente do Instituto do Coração da Serra Gaúcha, para proporcionar benefícios também ao coração, o ideal seria intercalar o futebol com outra atividade aeróbica, como corrida ou natação, de forma a caracterizar a atividade física regular três vezes por semana.

O recado é claro. Quem deseja associar recreação com saúde não deve ficar no banco de reservas à espera do fim de semana. Nas próximas páginas, confira várias dicas para entrar em campo com saúde.