



Pílulas
de
Saúde



Mútua

RECORDE NA MARATONA: EXTREMO DESEMPENHO NÃO REPRESENTA A MAIORIA!

A recente quebra de recordes na maratona (42,195 km em menos de 2 horas) vai além do esporte, pois mostra até onde o corpo humano pode chegar quando treino, ciência e adaptação caminham juntos. O atleta de elite representa esse extremo, com um organismo altamente eficiente, mas não é apenas treinamento, já que a genética tem papel importante nesse nível de desempenho.

É importante diferenciar os perfis. O praticante de exercícios busca saúde. O atleta amador treina com regularidade e objetivos. O profissional vive de *performance*, com alta carga e intensidade de treino. Surge então a questão: esse nível extremo é sempre sinônimo de saúde? Nem sempre. Em alguns casos, pode, inclusive, trazer potenciais malefícios.

Do ponto de vista médico, quanto maior a intensidade, sobretudo após os 35 anos, maior a importância da avaliação cardiológica. Não se trata apenas de autorizar a prática de exercícios, mas de identificar riscos, interpretar adaptações do coração, diferenciá-las de alterações patológicas e orientar o treino de forma individualizada. Vale lembrar que correr de 5 a 10 km já é algo que apenas uma pequena parcela da população consegue.

No fim, o recorde não deve ser visto como um padrão a ser seguido. Trata-se de uma raridade, um extremo do desempenho humano. Para a maioria, o que realmente transforma a saúde é a consistência, manter-se ativo, respeitar limites e evoluir com acompanhamento médico periódico e orientação do profissional de educação física.

Dr. Breno Giestal
Cardiologista