

Bichos

Animais precisam de uma vida ativa para se manterem saudáveis. Caminhadas, brincadeiras e a prática de esportes são essenciais na rotina de cachorros

POR REBECA KROLL
ESPECIAL PARA O CORREIO

Assim como os humanos, os animais de estimação também precisam de exercícios físicos para se manterem saudáveis; no entanto, muitas vezes não recebem o estímulo necessário. O costume de levar para passear uma vez ao dia pode não ser o suficiente para algumas raças ou cães mais enérgicos. A falta de atividade somada aos constantes petiscos durante o dia podem gerar complicações, como a obesidade canina, que, além de diminuir a expectativa de vida, pode aumentar o risco de cirurgias, diabetes, problemas respiratórios e nas articulações.

Nos Estados Unidos, um levantamento da Association for Pet Obesity Prevention revelou que 63% dos cães e 67% dos gatos domésticos estão acima do peso. No Brasil, esse cenário também é alarmante. Pesquisa realizada na cidade de São Paulo com 50 cães obesos, de faixas etárias e raças variadas, verificou que 22% dos animais não realizavam nenhuma atividade física.

“Em quase todas as minhas consultas, identifico problemas de obesidade em cães. É realmente o mal do século para os pets. Um cão gordinho não tem que ser visto como fofo. Os tutores precisam entender que é um problema evitável e muito simples de tratar”, garante o médico veterinário Thiago Borba.

Sempre em movimento

Para atingir o gasto calórico ideal, é preciso garantir um exercício físico efetivo. Conforme o veterinário, os cachorros precisam fazer, no mínimo, dois passeios vigorosos diariamente. É recomendado que cães de pequeno a médio portes caminhem em torno de dois quilômetros por dia, já para os de grande porte ou com muita energia, a distância varia entre quatro e cinco quilômetros. Além disso, cada raça possui uma recomendação específica sobre a quantidade de gasto energético ideal. Por isso, é necessário levar em conta o nível de atividade da raça na hora de escolher um animal.



Nathalia Cangussu nas aulas de agility com o seu border collie Noah

Cães FITNESS

“O tutor pode utilizar também recursos como fazer o passeio de bicicleta ou ir para um local e fazer brincadeiras, como a de jogar e buscar objetos. A famosa brincadeira de jogar a bolinha é um ótimo estímulo, mas tem que ser feita por um tempo longo, não só para estimular o cão, mas também para favorecer a queima de calorias” ressalta Borba.

O veterinário também pontua que o tutor precisa ter dedicação total ao seu animal no momento da atividade para garantir que o exercício realmente faça efeito. É preciso atenção especial durante os passeios e seguir algumas recomendações, como garantir que o cão atinja uma velocidade suficiente para trotar, escolher horários com clima mais ameno, tomar cuidado com superfícies lisas, fazer pausas para hidratação e observar os sinais de desgaste do animal.

“Os tutores têm que ficar atentos ao score corporal do cachorro, olhar se ele está gordinho ou magrinho. Um cão saudável e em forma possui uma silhueta, uma cinturinha, que permite identificar a área da costela e os ossos facilmente. São sinais de alerta se o animal estiver mais preguiçoso, não aceitar as brincadeiras do dia a dia e perder essa silhueta”, explica o veterinário.

Um esporte feito para cães

Para animais que possuem muita energia e precisam se exercitar com frequência, a prática do agility pode ser uma boa opção. Criado em meados de 1970 como uma forma de aumentar o companheirismo, o agility é uma atividade educativa e esportiva que beneficia a relação entre o cão e seu dono. O esporte pode ser praticado de forma recreativa ou com foco para competições e funciona com um circuito de obstáculos que deve ser feito pelo animal no menor tempo possível e com o menor número de faltas. Entre os objetos usados estão rampas, passarelas, túneis, pneus, mesas e muros.

“O agility, além de aumentar a conexão entre o cachorro e o dono, traz diversos benefícios para o animal. O cão se torna mais sociável, melhora o comportamento, tem um estímulo mental e também ganha mais condicionamento físico. Qualquer cachorro pode praticar o esporte, independentemente da idade e do tamanho e não precisa ter sido adestrado”, explica Thais Rodrigues, adestradora e professora da modalidade no Centro de Treinamento Fantástico Mundo Cão.