

POR GABRIELA SENA

Assim como para os humanos, manter uma rotina de atividades físicas é fundamental para a saúde dos cães. Então, por que não se exercitar juntos? Muitos tutores não sabem, mas seu melhor amigo de quatro patas pode ser um excelente companheiro em corridas e caminhadas ao ar livre. “A prática regular de exercícios ajuda os pets a manter o peso ideal, melhora a saúde cardiovascular, fortalece músculos e articulações, estimula o cognitivo, reduz estresse e ansiedade, proporciona socialização e pode até prolongar a vida do cão”, explica o médico veterinário Mário Falcão.

Além de promover a saúde física, os exercícios em dupla proporcionam tempo de qualidade entre tutor e pet, fortalecendo o laço afetivo dos dois e criando momentos de interação e confiança. “O cão associa o tutor a experiências positivas e divertidas, o que fortalece o vínculo afetivo. Além disso, a rotina de exercícios cria uma sensação de parceria e cumplicidade: ambos se beneficiam das atividades e da interação”, afirma Mário.

Primeiros passos

A introdução de caminhadas e corridas na rotina dos pets exige alguns cuidados prévios para garantir o bem-estar dos bichos ao longo do processo. Primeiro, é importante ressaltar que nem todos os cães estão aptos a realizar essas atividades com segurança. Por isso, é fundamental que, antes de iniciar os exercícios, o tutor leve o cachorro para fazer uma consulta veterinária.

“O veterinário poderá realizar uma avaliação clínica completa, incluindo exames de sangue, avaliação cardiovascular e ortopédica, para garantir que o cão esteja em boas condições de saúde para praticar exercícios”, orienta Mário Falcão. Segundo ele, cães idosos ou com históricos de problemas articulares, cardíacos ou respiratórios podem necessitar de cuidados adicionais ou até mesmo serem contraindicados para corridas e caminhadas de alta intensidade.

Embora existam algumas contraindicações mais comuns, a única maneira de atestar a aptidão do pet para corridas e caminhadas é por meio da consulta veterinária. Após confirmar a viabilidade, o ideal é que a introdução dos exercícios seja feita gradualmente, respeitando os limites e condições físicas do animal. “Comece com brincadeiras, depois com caminhadas leves e vá aumentando gradativamente a intensidade e a duração, sempre observando a reação do cão”, sugere o especialista.



Oferecer água ao cão antes, durante e após a corrida é fundamental.

Com o tempo, o cão ganhará condicionamento físico, permitindo o aumento da intensidade das atividades e a inclusão de corridas na rotina. Outra dica fundamental é intercalar dias de atividade com dias de descanso, o que permite que o corpo do animal se recupere e evita exaustão. “É muito importante monitorar sinais de cansaço excessivo, como respiração ofegante ou dificuldade para manter o ritmo”, ressalta o veterinário.

Alguns cuidados

Durante as corridas e caminhadas, existem alguns fatores que impactam diretamente no conforto do pet, como temperatura, hidratação e tempo de atividade. Para tornar o exercício mais prazeroso para o cão, algumas precauções são necessárias. “A temperatura ideal é abaixo de 25 graus. Por isso, evite sair nas horas mais quentes, como o meio-dia, e prefira as primeiras horas da manhã ou o final da tarde, quando a temperatura está mais amena”, sugere Mário.

Temperaturas acima de trinta graus são perigosas porque aumentam os riscos de hipertermia e podem causar queimaduras graves nos coxins — as “almofadinhas” das patas dos cachorros. Outro ponto importante é a hidratação. “Leve sempre água para as corridas e ofereça pequenas quantidades a cada 10 ou 15 minutos de exercício”, orienta o especialista. A ingestão hídrica é crucial para que os cães ajustem a temperatura corpórea, prevenindo a desidratação e o superaquecimento.

De acordo com a médica veterinária Maria Ricarte, a frequência de passeios e o tempo de corrida dependem da idade e das condições físicas de cada animal. Ela ressalta ainda que a escolha da coleira correta é imprescindível para que o cão fique confortável. “A melhor opção é sempre o peitoral, que proporciona mais firmeza para o corpo do animal sem prejudicar a respiração”, recomenda.

É necessário também prestar atenção à alimentação do pet e garantir que a nutrição do animal esteja nos níveis adequados para que ele realize as corridas com segurança. “Um ponto importante é não alimentar o animal momentos antes de o levar para correr. É recomendado que o tutor espere, no mínimo, 2 horas após a alimentação, bem como que só ofereça alimentos após a atividade quando o comportamento de excitação estiver normalizado”, detalha Maria.

Mesmo com todos esses cuidados, o tutor deve observar os sinais de cansaço e desconforto mostrados pelo cão. “É possível saber que o animal precisa de uma pausa quando ele começa a diminuir o ritmo, tenta fazer pausas e demonstra sinais de cansaço como respiração mais alta, língua pra fora e olhos vermelhos”, explica a médica veterinária Maria Ricarte.

Giovanna Paulino, 23 anos, é publicitária e tutora da Amora, uma pug de um ano que ama correr. A jovem relata que as duas começaram o hábito da corrida em dupla durante os passeios diários da cadelinha, que logo demonstrou gostar muito do exercício. “Até apelidei ela de Sonic, porque ela realmente corre bem rápido”, brinca. Geralmente, as duas correm duas vezes por semana. “Amora é uma pug e a respiração dela acaba nos impedindo de percorrer maiores distâncias. Geralmente, fazemos os dois quilômetros em 18 minutos”, conta.

A tutora explica que está sempre atenta aos limites físicos de Amora e toma todos os cuidados para que a atividade seja prazerosa para a pequena. “Quando está cansada, ela deita e só levanta quando está pronta para continuar. Respeito muito o tempo dela porque sei das suas limitações respiratórias”, garante. Hidratação e temperatura agradável são requisitos básicos para as saídas das duas. “Sempre levo água para ela tomar e só saio por volta das 17h ou 18h, quando o sol está mais baixo”, finaliza.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**