

Bichos

Adotada por muitos brasileiros, a corrida é aliada do bem-estar físico e mental. Agora, os pets também podem se beneficiar da prática ao lado dos tutores, fortalecendo vínculos e superando desafios

POR JÚLIA CHRISTINE*

Que a corrida oferece inúmeros benefícios físicos e mentais, todo mundo já sabe. O que alguns perceberam é que o exercício pode ser muito mais divertido com a presença de um companheiro de quatro patas. Entretanto, apesar de ser uma prática positiva entre humanos, nem sempre esse hábito traz benefícios para os cães. Especialistas dão dicas cautelosas para iniciar com segurança.

De acordo com Pedro Dantas, médico veterinário, correr com um animal pode melhorar a saúde física e mental de ambos, contribuir para o controle de peso, fortalecer o vínculo afetivo, reduzir estresse e ansiedade e estimular a mente por meio de novos ambientes e cheiros. A prática também previne o sedentarismo e a depressão, além de motivar o tutor e otimizar o tempo da rotina.

Mas antes de calçar os tênis e começar a atividade, Renata Godinho, médica veterinária, explica que os animais precisam estar saudáveis e com os exames em dia. Ela ressaltava que os bichos não podem apresentar doenças cardiovasculares, articulares ou respiratórias. Também faz um alerta sobre a idade adequada para iniciar. "Para raças pequenas, o ideal é começar com 12 meses. Para animais de grande porte, aos 18 meses." Renata reforça que antes desse período as placas de crescimento ósseo ainda não fecharam e isso pode causar problemas físicos no futuro.

A adaptação é uma etapa essencial para correr com segurança e evitar lesões. A profissional lembra que, assim como os humanos, os cachorros precisam de tempo para aumentar a resistência. Por isso, é importante introduzir a atividade em um piso macio, como grama ou terra. "Começar assim reduz o impacto nas articulações", afirma. A veterinária também orienta os tutores a iniciarem com caminhadas e corridas alternadas, durando no máximo 10 minutos. "Aos poucos, pode-se aumentar a distância, o ritmo e a intensidade."

Depois do período de adaptação, Renata assegura que é necessário um aquecimento antes de todas as sessões. "De forma prévia, é essencial cinco minutos de caminhada para aquecer, e a corrida contínua só deve ser realizada quando o corpo do animal já estiver acostumado ao esforço." Ela ainda aconselha evitar correr logo após a alimentação, pois há risco de torção gástrica.

Para evitar complicações, a profissional sugere checar a temperatura do dia e o horário escolhido para a corrida. "O animal corre risco de hipertermia se for um momento muito quente e, se o chão estiver da mesma forma, pode causar danos severos aos coxins", alerta. Além disso, os tutores devem evitar correr com animais braquicefálicos,

Correndo juntos

