

Bichos

Manter uma rotina de exercícios pode ser algo benéfico para a saúde física e mental do animal de estimação. Além disso, ajuda a estreitar os vínculos com os tutores

POR DANIELE FELIX*

Para além do forte impacto na saúde e no condicionamento físico de um animal, os esportes têm o potencial de enriquecer o estímulo mental dos pets e trazer melhorias na qualidade de vida. Para o veterinário Luiz Felipe Ximenes Cebin, responsável técnico do Hospital Veterinário Levet, os benefícios são inúmeros. “Esportes que exigem que o cão corra, salte, mude de direção ou siga comandos fazem com que ele tenha que pensar e se concentrar. Isso ajuda a reduzir o tédio, a ansiedade e alguns comportamentos indesejados”, detalha o profissional.

Mas o físico não fica de fora: a prática de esportes ajuda no condicionamento cardiovascular, no fortalecimento da musculatura e no controle do peso. Segundo o veterinário, auxilia, também, no estímulo à coordenação motora e no equilíbrio dos animais. Para a atividade ser efetiva e bem-sucedida, Luiz Felipe destaca a importância de escolher o esporte com base no perfil de cada pet e de fazer o treinamento evoluir de forma progressiva. “Não adianta pegar um cão sedentário e colocá-lo de uma hora para outra em uma atividade de alta intensidade”, ressalta.

E sobre essa onda de os tutores praticarem atividades na companhia dos pets, o adestrador de animais Rafael Santos acredita que a iniciativa valoriza a criação e o aumento de vínculo entre o guardião e o bicho. “Os cães gostam de ter uma conexão com seu tutor e se sentir valorizado. O esporte os ajuda a coordenar a leitura que um tem pelo outro, que pode ir desde um comando verbal a um de postura”, afirma.

O adestrador alerta, porém, para as condições da participação dos bichos em esportes com humanos, como as corridas. Ele aconselha sempre ir preparado com água e se prevenir quanto à distância entre outras pessoas. “Tomar cuidado com as texturas do solo, porque as almofadinhas do pet são muito sensíveis. O incentivo às atividades deve ser sempre acompanhado com a idade de maturidade do cão e socialização com as pessoas”, sugere.

Quais pets podem ser esportistas?

Antes de submeter o animal a qualquer tipo de atividade, alguns fatores devem ser levados em consideração: a raça, o porte, a idade e, segundo Luiz Felipe, a condição física. “Existem cães que têm uma predisposição anatômica ou genética para determinados problemas e, nesses casos, algumas modalidades podem não ser indicadas ou precisam ser adaptadas”, explica.



O especialista exemplifica os cães braquicéfalos, como pug, buldogue francês e buldogue inglês. Por terem o focinho encurtado, eles podem ter maior dificuldade para dissipar calor e respirar durante exercícios mais intensos. “Cães com alterações articulares, problemas de coluna ou determinadas doenças cardíacas também precisam ter o exercício individualizado”, acrescenta.

Os fatores não são excludentes, mas, sim, uma indicação de que as atividades devem ser assistidas e empregadas na intensidade, duração e modalidade adequadas ao perfil do animal, já que mantê-lo ativo melhora sua qualidade de vida. Luiz ressalta a importância de diferenciar a simples prática de atividades físicas do preparo para competições em modalidades esportivas. “A competição exige um nível de condicionamento muito maior e, portanto, merece uma avaliação veterinária mais criteriosa”, reforça.

Tanto Luiz quanto Rafael consideram inegociável o acompanhamento constante com um veterinário. Segundo o adestrador, atividades que envolvem impactos, como corridas e saltos, precisam de um contato próximo com um especialista que indique a necessidade de repouso e cuidados clínicos específicos. Para o veterinário, o cuidado vai além de apenas identificar a aptidão para esportes no animal. “O objetivo não é apenas saber se o cão pode praticar aquele esporte, mas também identificar fatores que possam aumentar o risco de lesões ou de problemas durante o exercício”.

A treinadora de cães Thaís Rodrigues faz uma lista de critérios para saber se um cachorro poder aderir ou não a diferentes modalidades. “O cão precisa estar

saudável e com carteira de vacinação em dia. Se tiver alguma questão de saúde, precisa de uma liberação do veterinário responsável. Fora isso, conseguimos adaptar os treinos de acordo com a necessidade de cada um, seja por idade, seja por condicionamento físico ou relação com outros cães”.

Qualidade nutricional

Na avaliação de Luiz Felipe, nem todo animal que pratica exercício sofre alterações na rotina alimentar. “Um cão que faz uma caminhada diariamente provavelmente não precisa de uma alimentação muito diferente da de um cão adulto saudável que não pratica esporte”, completa. “Um cão atleta, que treina várias vezes por semana ou participa de competições, pode ter necessidades nutricionais diferentes”, sugere o veterinário.

Os atletas podem precisar de mais energia e de um aporte adequado de proteínas, gorduras, vitaminas e minerais para manter a musculatura e permitir que tenha uma boa recuperação após a realização dos treinos. Além disso, o veterinário destaca a importância de prestar atenção em manter a hidratação do bicho e nos momentos em que o alimento é oferecido em relação à prática de exercícios.

“Mas não existe uma dieta para cachorro atleta que sirva para todos. A alimentação precisa levar em consideração modalidade praticada, duração e intensidade dos treinos, idade, peso, condição corporal e metabolismo de cada cão”, detalha o veterinário.