

Acompanhamento Profissional é destaque na Corrida de São Silvestre



Professor Francisco Navarro

Trabalho pioneiro repercute na mídia e valoriza Educação Física

Formado em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP), com mestrado e doutorado em Ciências pelo Instituto de Ciências Biomédicas da USP, o Prof. Francisco Navarro já trabalhou em academias e como personal training. Atualmente, leciona nos cursos de graduação na UNIFMU-SP e é coordenador dos cursos de pós-graduação Lato Sensu em “Fisiologia do Exercício-Prescrição de Exercício”, “Nutrição Esportiva” e “Obesidade e Emagrecimento”, da Universidade Gama Filho (RJ).

Na última Corrida de São Silvestre, em plena transmissão do evento pela Rede Globo, o Prof. Navarro realizou um trabalho pioneiro, trazendo importantes informações sobre corridas e Fisiologia do Exercício para o público em geral. “A Rede Globo, com uma câmera que capta o calor exalado pelos corpos, pediu para que fossem feitos comentários sobre o que estava acontecendo com os atletas durante a corrida. Isso é muito interessante, pois permite que um profissional passe informações para o público leigo sobre os cuidados que as pessoas têm de tomar para a prática da corrida num dia quente como o que ocorre a São Silvestre, para que sejam evitados possíveis traumas pelo calor (câimbras) ou ainda que o indivíduo fique muito fatigado e tenha uma imunossupressão nos dias seguintes à corrida. E também para que eu pudesse dizer se os atletas que estavam na ponta estavam bem fisiologicamente”, explica.

O trabalho foi realizado pela primeira vez na Corrida de São Silvestre e, no final de semana seguinte, ele e a equipe da Rede Globo fizeram o mesmo na Corrida Ciclística das Américas, que ocorreu no Autódromo de Interlagos, em São Paulo. “A grande importância é o fato de que, com a câmera, os telespectadores podem ver que o corpo humano é muito parecido com um carro, pois, se o corpo não for capaz de jogar o calor para fora, o atleta ou praticante de corrida pode ter problemas. Um outro aspecto muito importante é que

com isso podemos destacar a importância da hidratação para uma prática de corrida saudável”.

Profissional destaca o valor da formação continuada

O Prof. Navarro garante que a sua evolução profissional só ocorreu graças a sua formação. Além de fazer a graduação em Educação Física, fez mestrado e doutorado, e atualmente cursa outra graduação. Por isso, o conselho que dá aos jovens universitários é que façam a graduação, a pós-graduação lato sensu e, aqueles que puderem, tentem também o mestrado, pois, segundo ele, o sucesso profissional é cada vez mais disputado.

Navarro conta ainda que, quando decidiu fazer o curso de Educação Física, lá no início dos anos 80, a profissão tinha poucos campos de trabalho, mas aproveitava para lembrar que hoje em dia o Profissional de Educação Física tem seu valor comprovado pela sociedade. “Eu o vejo como o profissional mais capacitado para cuidar da saúde da população, pois as pesquisas científicas demonstram que quase todas as doenças crônicas degenerativas do mundo moderno aparecem pelo fato de as pessoas estarem cada vez mais inativas. Isso leva ao aparecimento do quadro de obesidade, hipertensão arterial, diabetes do tipo 2. E as pesquisas são unânimes em afirmar que o exercício físico na frequência, intensidade e duração corretas é, sem dúvida, muito importante para a recuperação da saúde desses indivíduos. Portanto, como podemos perceber, o exercício físico pode tanto prevenir como fazer parte do tratamento de diversas patologias”, conclui.

Importante destacar que a Rede Globo teve a preocupação e a precaução de contratar um profissional de Educação Física para falar a respeito de assunto de sua área.

Parabenizamos a emissora por sua responsabilidade ética, e esperamos que a iniciativa sirva de exemplo para toda a mídia, quando o assunto abordado for pertinente a exercícios físicos e/ou esportivos. **E.F.**