

Esportista de fim de semana

Você, por acaso, é daqueles que não têm tanto tempo disponível assim durante a semana e deixam para se exercitar somente quando abre uma brecha na agenda? Ou então é sedentário, e acredita que aquela caminhada no parque/praias/clube uma vez por semana já é o suficiente para cuidar da saúde?

Uma pesquisa publicada pelo *Journal of American Medical Association*, que revisou e cruzou o resultado de outras 14 pesquisas, mostra que o exercício físico esporádico e intenso pode aumentar os riscos de problemas cardíacos em 2,7 vezes.

Esse estudo publicado no *JAMA* é polêmico, pelo aspecto controverso da pesquisa cujo resultado pode gerar interpretações falsas de que é melhor não se exercitar a fazer exercícios físicos esporadicamente. Na verdade a intenção do estudo foi mostrar que exercício físico intenso, praticado uma vez por semana, pode ser o gatilho de algum problema desfavorável para a saúde.

As atividades físicas intensas ou competitivas podem complicar quem já tem histórico prévio de doenças cardiovasculares mal ou não controladas, aí o exercício vira um gatilho de problemas. Se o esportista ou mesmo iniciante de exercícios tiver um acompanhamento médico com exames periódicos, a atividade leve a moderada não será prejudicial, mesmo se praticada poucas vezes/semana. Para resultados benéficos lembramos que o recomendado são três a quatro vezes semanais.

Risco nas academias

Mas então, esse aumento de quase três vezes nos riscos de se ter um ataque cardíaco tem confiabilidade? Parece que sim. Outra pesquisa, realizada com seis milhões de membros de academias nos Estados Unidos, durante dois anos, analisou 66 mortes de alunos, e constatou que, desse total, 70% exercitavam-se

somente uma vez por semana em grande intensidade, para recuperar os dias perdidos de academia.

Aos poucos a ciência vem mostrando verdades que devem ser seguidas. No caso de só restar o fim de semana, lembramos o respeito aos limites fisiológicos, ou seja, devem-se conhecer tanto a pressão arterial como a pulsação por minuto, com um frequencímetro. Esses parâmetros darão os limites de segurança, a serem controlados durante qualquer atividade física. Sem liberação médica, apenas caminhada ou trote. Com liberação médica para as corridas de 5 a 10 quilômetros ou circuito na academia, não se muda o foco sem uma nova avaliação ou reorientação médica que será dirigida para esse novo objetivo.

Após os 40 anos

Para início das atividades físicas depois dos 40 anos, a recomendação é a mesma, três vezes semanais, respeito aos limites, avaliação médica especializada, porém mais cuidadosa nos limites e restrições, e sempre incluindo o teste ergométrico com um cardiologista presente. ■



Nabil Ghorayeb é presidente do Departamento de Ergometria, Exercício e Reabilitação Cardiovascular (Derc) da Sociedade Brasileira de Cardiologia

Mais informações:

www.cardiol.br, www.euatleta.com e www.cardioesporte.com.br



Sociedade Brasileira
de Cardiologia

As pessoas precisam se exercitar mais

Os cardiologistas alertam que só assim a epidemia de mortes por doenças cardiovasculares pode ser reduzida

Embora considerado por muitos como o país da melhor medicina do mundo, os Estados Unidos estão em 51º lugar na lista de países com melhor expectativa de vida, e no Brasil, 13% das mortes que ocorrem a cada ano têm como motivo básico ou contributivo o sedentarismo. Esses dois dados, refletindo as elevadas taxas de sedentarismo da população desses países, serviram como forte argumento para convencer que o exercício físico deve ser recomendado obrigatoriamente para todos os indivíduos, como medida de prevenção das doenças cardiovasculares.

O alerta para a importância do exercício físico foi feito pelo diretor da Clínica de Medicina do Exercício no Rio de Janeiro, Claudio Gil Soares de Araújo. O Brasil registra 344 mil mortes por doenças cardiovasculares a cada ano. "Se for possível aproveitar a Copa e a Olimpíada para levar o brasileiro a se exercitar – hoje 80% da população são sedentários –, essa mortalidade cairá significativamente", diz o médico. No dia 10 de março é comemorado o Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo, e em 6 de abril, o Dia Mundial da Atividade Física. Duas datas para sair do sofá e praticar exercícios com regularidade.

Componentes

Para os cardiologistas, o exercício deve ter quatro componentes:

1

É preciso atividade aeróbica, como caminhar, correr, pedalar ou nadar;

2

Fazer fortalecimento muscular, principalmente para aqueles que têm mais de 50 anos, que devem se exercitar em máquinas ou usando pesos livres ou elásticos;

3

A programação regular deve incluir exercícios que melhorem a flexibilidade, principalmente das articulações do ombro e do tronco, que tendem a ficar, progressivamente, mais prejudicadas com o avanço da idade;

4

E, finalmente, fazer exercícios de equilíbrio, formar o número 4 com as pernas, o tradicional teste para verificar se uma pessoa está alcoolizada, ficar 10 segundos sobre cada perna e sentar de cócoras, como o caipira.

Em relação a este último item, Claudio Gil diz que o equilíbrio é importante para o idoso para reduzir o risco de quedas, que são o principal motivo de fraturas na faixa etária com mais de 60 anos.

Intensidade

- **150 minutos** semanais de exercício moderado ou
- **75 minutos** de exercício vigoroso (a pessoa sua e tem dificuldade em manter uma conversa durante a execução)

Se essas condições forem cumpridas, a pessoa terá o condicionamento que contribui para reduzir o peso, o risco de diabetes ou hipertensão arterial e, em última análise, a possibilidade de um infarto ou AVC. ■

