

Programa de exercícios sem exame médico prévio pode causar problemas graves e não só do coração

Crises de hipertensão, arritmias, lesões na coluna e até fraturas podem ocorrer durante exercícios feitos sem orientação

Embora seja muito recomendado que as pessoas deixem de ser sedentárias, é um perigo começar um programa de exercícios sem antes passar por um exame clínico. Além de fazer exames como um eletrocardiograma e, para quem tem mais de 40 anos, também um teste ergométrico em esteira ou bicicleta estática, sob supervisão de um médico. O alerta é do presidente do Departamento de Ergometria, Exercício e Reabilitação da Sociedade Brasileira de Cardiologia, Nabil

Ghorayeb, que afirma ter cansado de atender “atletas de fim de semana” e gente que, sem passar por um exame clínico, resolve correr uma maratona, e se dá mal.

“Infelizmente, só nos últimos cinco anos foram registradas mais de dez mortes durante corridas em São Paulo, de gente que se exercitava sem saber que tinha doenças silenciosas, do coração”, diz o especialista. E é para prevenir essas “mortes evitáveis”



Sala de Espera

que o estado de São Paulo aprovou uma lei obrigando clubes e academias a exigirem exame médico de quem pretende se exercitar.

Nabil, que recentemente participou de programa da TV Globo que entrevistou vários corredores, comprovou que muitos não fizeram exame prévio. Ele explica que um simples eletrocardiograma pode indicar doenças que não apresentam sintomas, uma pequena arritmia, uma coronária em mau estado, hipertensão ou um defeito no impulso elétrico que o cérebro envia para o coração bater.

“As pessoas se preocupam com o coração, e está certo”, diz Nabil, “mas um idoso que sofre de osteoporose, doença também silenciosa, pode sofrer trincamento de osso ou uma fratura ao se exercitar sem orientação.” Mesmo um jovem está sujeito a dolorosas distensões de ligamentos, se não fizer o necessário aquecimento antes do exercício.

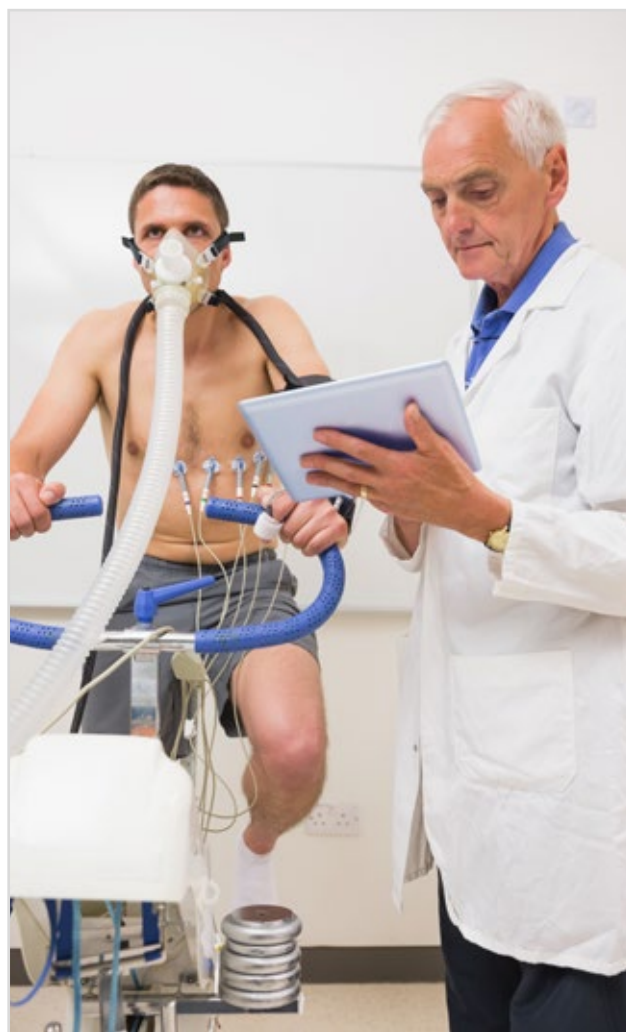
Imitação dos gatos

A recomendação é passar por um exame com clínico geral, se a pessoa é jovem, e procurar um cardiologista antes de começar, se passou dos 40. E mesmo depois da aprovação do médico para o programa, é preciso cuidados.

Quem vai caminhar perto de casa e não numa academia, deve se espreguiçar longamente antes do exercício. “Basta prestar atenção num gato acordando, que se espreguiça alongando a coluna, cada pata, enquanto boceja”, diz Nabil. As pessoas devem fazer a mesma coisa, esticar os braços bastante sobre a cabeça, as pernas, movimentar o pé em círculos e, depois de aquecido, tomar o café da manhã, frutas e talvez um mix com aveia, flocos de milho ou frutas secas ou uma banana. “Caminhar ou correr de estômago vazio pode provocar

uma perigosa hipoglicemia quando menos se espera.”

Os médicos lembram, porém, que mesmo se o exame prévio indicar o início da aterosclerose, que cada vez começa mais cedo na população brasileira que tem engordado muito, o exercício é recomendado. É preciso, porém, a orientação do médico, que pode encaminhar um laudo para profissional de educação física. No laudo estarão explicados quais as limitações e que tipo de exercício é recomendado para o paciente. Seguindo a orientação, é possível ter boa qualidade de vida e continuar dinâmico e ativo, mesmo quando a velhice chegar. ■



Sociedade Brasileira
de Cardiologia



Sociedade Brasileira
de Cardiologia