

Exercício físico: para ser sinônimo de vida saudável é preciso ser realizado adequadamente

pag.2

**Exercício físico no
paciente diabético**

Pág.2

**Ergoespirometria: o
seu papel para prática
do exercício físico**

Pág. 4

**Atividades físicas
para crianças e
adolescentes**

Pág.3

E mais...

- Exercício na Terceira Idade
- Morte Súbita na prática esportiva
- Dica de um Educador Físico

Exercício físico: para ser sinônimo de vida saudável é preciso ser realizado adequadamente



Colaborador Marcelo Moura

Sabe-se que uma vida saudável é também fruto da prática do exercício físico. Apesar de não ser o único elemento para isso, de fato, a sua prática permanente e adequada se constitui em um hábito importante para a saúde e bem-estar de todos. Mas é importante observar que o exagero e/ou a prática inadequada também podem trazer prejuízos para a saúde.

Uma vida saudável pressupõe uma combinação de diversos fatores, dentre eles a prática da atividade física.

Contudo, antes de iniciar, a pessoa deve fazer uma avaliação criteriosa do seu estado físico, para que lhe sejam indicados os tipos e quantidades de exercícios adequados à sua necessidade.

Deve-se observar que cada indivíduo tem as suas especificidades, constituições físicas diferenciadas e os exercícios devem ser prescritos com base nessas especificidades. Até a escolha da roupa e tênis precisa ser adequada para o tipo de atividade que a pessoa realizará. Caso contrário pode causar diversos problemas, como lesões em diferentes partes do corpo.

Também é preciso chamar atenção de que o exercício físico ajuda no emagrecimento, mas para que a ação seja completa necessita-se associar a uma reeducação alimentar. Para a médica endocrinologista do Instituto Procardíaco Beatriz Magalhães



Colaborador Luis Alberto Rosa

(CRM 12088) “podemos perder peso com o exercício físico, mas repor rapidamente com uma alimentação rica em calorias”. Dra. Beatriz completa alertando que o sucesso da iniciativa está na combinação de três fatores básicos: acompanhamento médico, atividade física adequada e reeducação alimentar.

Exercício Físico no Paciente Diabético

Tradicionalmente, a recomendação de atividade física para o paciente diabético é focada em exercícios aeróbicos.

Mais recentemente, pesquisas demonstraram que acrescentar exercícios de resistência (musculação) ao

aeróbico pode promover mais benefícios, principalmente no controle da glicemia, ou seja, do nível de açúcar no sangue. Mais ainda, quando comparados grupos com e sem supervisão. Se constatou que o grupo que teve exercício físico

supervisionado por profissional da área, e composto de atividade aeróbica e de resistência, foi o que mais melhorou o controle do nível de açúcar no sangue, tamanho da barriga, pressão arterial e valores de colesterol e triglicérides.

Aspectos positivos e negativos da prática do exercício físico

Benefícios

- * Disposição física
- * Redução de colesterol
- * Redução de calorias
- * Efeito psicológico e cardíaco positivo
- * Prevenção de osteoporose

Riscos

- (sem acompanhamento médico)
- * Vigorexia ou Síndrome de Adônis (compulsão por práticas esportivas)
 - * Lesões osteoarticulares e musculares
 - * Aumento de apetite

Links interessantes

- www.medicinadoesporte.org.br
- www.cob.org.br
- www.institutoprocardiaco.com.br

Atividade Física para Crianças e Adolescentes

A atividade física é indispensável para o desenvolvimento e bem estar da criança e do adolescente ajudando a prevenir obesidade, hipertensão e aterosclerose

A Sociedade Brasileira da Medicina do Esporte estabeleceu que as crianças e adolescentes aparentemente saudáveis podem participar de atividades de baixa e moderada intensidade, lúdicas e de lazer, não havendo obrigatoriedade de

prévia avaliação formal. Quando se trata de atividade competitiva ou de alta intensidade está indicada a avaliação médica-funcional.

Na avaliação médica geral, quando houver qualquer achado positivo ou dúvida deve-se encaminhar ao especialista e realizar exames complementares para esclarecimento diagnóstico. Nas avaliações para atividades competitivas ou na suspeita de

alguma patologia doença do aparelho cardiovascular, a realização do eletrocardiograma tem sua indicação justificada, podendo ainda serem solicitados outros exames como ecocardiograma, holter e teste ergométrico.



Exercícios na Terceira Idade



Fonte: cerebro-online.blogspot.com

Musculação na terceira idade melhora não apenas a força muscular e a massa

óssea, mas também a capacidade cognitiva.

Foi o que mostrou recente publicação na revista *Archives of Internal Medicine*, em ensaio clínico demonstrando que musculação (treinamento de resistência) uma vez por semana ou duas vezes por semana beneficia a função cognitiva da atenção seletiva e resolução de conflitos entre as mulheres idosas acima de 65 anos.

Também se constatou

que atividade física tem efeitos benéficos em várias outras condições relacionadas à idade, tais como osteoartrite, menos quedas e fraturas de quadril, menos doenças cardiovasculares, menos doenças respiratórias, menos câncer, menos diabetes, menos osteoporose, melhor aptidão e menos obesidade, e melhora da capacidade funcional.

Atividade física regular está ainda associada com maior longevidade.

Morte Súbita na Prática Esportiva

Trata-se de evento raro na prática esportiva, mas muito trágico quando acontece, por isso a importância de identificar situações de risco para atuar de forma preventiva.

Na avaliação leva-se em conta itens como a

história clínica, antecedentes pessoais e familiares, exame físico criterioso e a critério do profissional médico, alguns exames complementares podem ser solicitados.

O risco é 2,5 vezes maior nos atletas

competitivos do que nos não atletas da mesma faixa etária.

Entre as causas relacionadas a morte súbita estão principalmente a cardiomiopatia hipertrófica, as anomalias congênitas de coronárias e as arritmias cardíacas.

Ergoespirometria: o seu papel para prática do exercício físico



Ergoespirometria no Instituto Procardíaco com o médico Luiz Ritt

O teste ergoespirométrico é realizado para avaliar de maneira acurada a integração entre os sistemas cardiovascular e respiratório,

durante a atividade física. É o teste mais completo para quem vai realizar atividade física de maneira sistemática.

O Instituto Procardíaco,

que nos seus 13 anos de existência, sempre se fundamentou na qualificação do seu corpo clínico e na precisão diagnóstica é uma das referências neste procedimento na Bahia.

O médico cardiologista Luiz Ritt (CRM16542), acredita que o teste ergoespirométrico permite um diagnóstico muito mais preciso da condição física do paciente, uma vez que determina de uma só vez e de forma comparativa a resistência dos sistemas cardiovascular e respiratório deste paciente, ao ser exposto ao esforço físico.

Exercício Físico para o paciente hipertenso

Entre os hábitos saudáveis, a prática regular de exercícios físicos é uma das maneiras mais eficazes para reduzir os níveis de pressão.

É muito importante ter uma avaliação clínica-cardiológica antes do início dos exercícios e também o acompanhamento clínico do paciente hipertenso pelo médico. As medicações usadas não devem ser suspensas, mantendo seus horários regulares de uso. O hipertenso,

preferencialmente, deve realizar atividade física do tipo aeróbica, com exercícios de longa duração, que envolvam grandes grupos musculares, em movimentos repetidos, como andar, correr, pedalar ou nadar. Não é proibido fazer musculação, ou seja, os exercícios de resistência muscular localizada, mas deve ser apenas como complemento do exercício aeróbico e sem exagero na sobrecarga.

Dica de um Educador Físico

Para o educador físico Diogo Andrade, um dos aspectos mais importantes do exercício praticado em lugares em que a temperatura é mais elevada (como acontece em Salvador) é ter uma hidratação para permitir o bom funcionamento do corpo, em especial dos rins. Diogo enfatiza a necessidade de uma boa hidratação.

Veja a matéria completa: www.institutoprocadiaco.com.br em dicas de saúde.

• EXPEDIENTE •

Informativo Externo
do Instituto Procardíaco

E-mail:

comunicacao@institutoprocadiaco.com.br

Coordenação de Comunicação,
textos, revisão, fotos e edição:

Marcello Chamusca (mchamusca@gmail.com)

Márcia Carvalho (macarvalho@gmail.com)

Diagramação:

VNI Comunicação Estratégica e Digital

Tels.: (71) 3484-4930 / 9987-6936



**INSTITUTO
PROCARDÍACO**

Reg. no CRM: 2.1-BA-2287-55
Diretor Técnico Responsável: Paulo Ribeiro (CRM 8577)

**Av. Paulo VI, 1920 - Pituba
Ed. Albert Einstein, 2º e 3º andares**

Tel.: (71) 2108-6600
www.institutoprocadiaco.com.br


