UOL | ASSINE 0800 703 3000 | BATE-PAPO | E-MAIL | RÁDIO UOL | SAC | TV UOL | UOL HOST | VOIP | E-MAIL GRÁTIS | SHOPPING | ÍNDICE PRINCIPAL

Prepare seus sentidos para apreciar os primeiros e sempre atuais mestres da MPB

Hoteis.com

04/06/2009 - 11h21

Escolher exercício certo ajuda a tratar problemas de saúde

Publicidade

IARA BIDERMAN
colaboração para a **Folha de S.Paulo**

Pratique uma atividade física. Na saúde e na doença.

"Fazer exercícios, em geral, não é contraindicado no caso de doenças. Pelo contrário: os estudos apontam que a qualidade de vida e os parâmetros dos distúrbios melhoram", diz Benjamin Apter, ortopedista do Departamento de Geriatria da USP (Universidade de São Paulo) e diretor da academia B-Active, em São Paulo.

Mas a regra não é tão clara. Enquanto alguns exercícios podem ser ruins para certas doenças, outros beneficiam o paciente. Embora o exercício não seja remédio, bem direcionado ele faz parte do tratamento.

"A atividade física regular deve estar incluída no cuidado de doenças de homens e mulheres de todas as idades", diz Cesar Jardim, supervisor do check-up do HCor (Hospital do Coração), em São Paulo.

Para isso, além das condições individuais, deve-se avaliar o estado do distúrbio e as variáveis de cada atividade física. Em certos casos de artrose ou lombalgia, por exemplo, o risco de lesão pode superar o benefício genérico de combater o sedentarismo, também considerado doença pela OMS (Organização Mundial da Saúde).

Já se a ideia é controlar a osteoporose, atividades sem impacto são benéficas para várias questões, mas não contribuem para a densidade óssea.

Para saber qual atividade pode trazer mais benefícios e menos riscos para certas condições de saúde, a **Folha** entrevistou dez especialistas e selecionou os exercícios especialmente indicados em cada caso.

ASMA

Inflamação crônica das vias respiratórias, a asma geralmente é uma resposta alérgica a determinados estímulos. A inflamação dificulta a passagem de ar nos pulmões, diminuindo a capacidade pulmonar e encurtando os músculos envolvidos na respiração. O exercício não atua especificamente na inflamação ou na alergia, mas fortalece os músculos respiratórios e reeduca a respiração. "O fortalecimento da musculatura respiratória promovido pela natação aumenta a capacidade de reagir às crises asmáticas. Para nadar, também é necessário respirar da forma correta, o que aumenta a capacidade de oxigenação dos pulmões", diz William Urizzi de Lima, supervisor da metodologia Gustavo Borges de natação formativa. O meio úmido também é indicado: "Realizar exercícios quando o ar está muito seco pode induzir a crise [de asma]", afirma Lazzoli, da SBME.

Natação

Precauções
Evitar locais com pouca ventilação, onde a concentração de gases produzidos pelo cloro pode desencadear alergias respiratórias. A intensidade do exercício deve ser controlada para diminuir o risco de broncoespasmo (contração reversível da musculatura dos brônquios) induzido por exercício. Não realizar a atividade durante inflamação aguda das vias respiratórias

Modo de usar
Como em outras atividades aeróbicas, o iniciante deve começar com um treinamento de baixa intensidade e ir aumentando progressivamente essa intensidade de acordo com o aumento da capacidade cardiorrespiratória. Os exercícios específicos de respiração (como treinar a expiração debaixo d'água) são essenciais, mas não devem ser feitos seguidamente por períodos longos

Opções de atividades
Corrida, que também aumenta a capacidade pulmonar; ioga, com ênfase nos exercícios respiratórios ("pranayamas"), que reeducam a respiração

ARTROSE

O processo degenerativo de desgaste da cartilagem da artrose está relacionado principalmente ao envelhecimento, a problemas congênitos ou a traumatismos e sobrecarga nas articulações. Essa degeneração do tecido provoca dor, limitação de movimentos e, em estágio avançado, deformação do osso, e afeta especialmente articulações como os joelhos. A atividade física adequada, embora não atue nas causas hereditárias ou evite a ação do envelhecimento, pode reduzir danos e adiar a progressão da doença, além de evitar a sobrecarga articular. "Todos os estudos mais recentes apontam para o fortalecimento muscular, que estabiliza as articulações", afirma o ortopedista Benjamin Apter. É importante que a atividade não cause impacto nem sobrecarga na articulação. "Dependendo do grau de acometimento das articulações afetadas, iniciamos [o programa de exercícios] com isométricos [contração do músculo sem movimento da articulação] suaves e intervalados, para depois introduzir os exercícios isotônicos, com carga adequada", diz.

Musculação em aparelhos

Precauções
A atividade não deve buscar a hipertrofia (aumento da massa muscular), mas sim a tonificação dos músculos. Mesmo com cargas baixas, a repetição frequente do movimento pode causar adaptações musculoesqueléticas indesejáveis se a execução não for feita de forma correta, por isso é preciso orientação e supervisão individualizada de um profissional capacitado

Modo de usar
Os aparelhos de musculação devem estar perfeitamente ajustados a condições individuais como altura, peso e limites de flexibilidade e força de quem vai utilizá-los. As cargas começam baixas e chegam até o limite chamado submáximo (70% da capacidade máxima de força do indivíduo). São feitos intervalos de um a dois minutos entre cada série

Opções de atividades
Ciclismo em terreno plano com regulagem adequada do selim (mais elevado e um pouco mais para a frente), de forma a não forçar a articulação do joelho e causar dor

CÂNCER

O tratamento quimioterápico para o câncer diminui as massas muscular e óssea e a capacidade cardiorrespiratória, entre outros efeitos. Ao minimizar essa perda, a atividade física contribui para o aumento da qualidade de vida do paciente oncológico. Por causa das limitações causadas pela doença e pelo tratamento, só deve ser feita com um orientador que esteja em contato com o médico responsável. Segundo o preparador físico Rodrigo Ferraz, que oferece treinamento para pacientes com câncer na Academia Vita, em São Paulo, o ideal é um programa que alterne o trabalho de força, o de flexibilidade e o aeróbico em baixa intensidade. A atividade em grupo é indicada, pois oferece apoio social ao paciente, mas esse deve ser pequeno, para que sejam observados os limites individuais. O grupo e o treinador são importantes para estimular a atividade física em quadros de fadiga (efeito comum do tratamento), garantindo a aderência ao programa de exercícios.

Aeróbica + musculação + alongamento

Precauções
O treinador, o paciente e o médico devem ficar sempre em contato, trocando informações para garantir a segurança e a eficácia da atividade. É preciso levar em conta a fadiga causada pelo tratamento para adequar o tempo de execução de cada atividade. Em caso de lesões cirúrgicas, é preciso limitar o trabalho na região afetada. Em todos os casos, a carga usada no trabalho muscular deve ser baixa, para evitar lesões musculares ou articulares em tecidos enfraquecidos pelo tratamento. O impacto também deve ser minimizado. Pacientes em tratamento quimioterápico devem fazer o controle constante do nível de hemoglobina no sangue -se estiver muito baixo, a atividade deve ser suspensa

Modo de usar
As atividades aeróbicas, de musculação e flexibilidade são alternadas, na mesma aula, por períodos curtos (entre 15 e 20 minutos cada). O trabalho aeróbico é introduzido aos poucos: no início, é preciso ganhar massa muscular e óssea para poder realizá-lo. É feito em equipamentos como esteira, bicicleta ergométrica ou aparelhos elípticos (como o "transfer"), que reproduzem os movimentos da caminhada sem o impacto da pisada.

Opções de atividades
Caminhada ou bicicleta ergométrica, com acompanhamento de treinador capacitado e em contato com o médico

LOMBALGIAS

A lombalgia não é uma doença, mas um sintoma: é a dor na região inferior da coluna, que pode ter como causa de desvios posturais a hérnias de disco. Dependendo da causa da lombalgia, pode ser necessária a intervenção cirúrgica. A atividade física proporciona um equilíbrio musculoesquelético que diminui a pressão sobre a coluna lombar. "É preciso criar uma força que possibilite distribuir o peso do tronco e da cabeça e reagir à ação de gravidade sem sobrecarregar a parte de baixo do corpo", diz o fisioterapeuta Marcelo Semiatzh. Segundo Flavia Lèbre, fisioterapeuta e osteopata do Centro de Pilates da Reebok Sports Club, fortalecer os músculos estabilizadores da coluna é a melhor forma de garantir esse equilíbrio postural.

Pilates

Precauções
As causas das dores na região lombar devem ser investigadas previamente, para que o programa de exercícios seja montado de acordo com as necessidades e limitações de cada pessoa e para verificar se há ou não indicação cirúrgica

Modo de usar
Os iniciantes devem optar pelas aulas de pilates em estúdio, com aparelhos e orientação de profissional capacitado, preferencialmente com formação em fisioterapia. Os exercícios trabalham vários grupos musculares ao mesmo tempo, com poucas repetições de cada movimento. São enfatizadas a concentração e a respiração correta durante a execução dos exercícios, a consciência corporal e a contração da musculatura abdominal

Opções de atividades
Alongamentos; reeducação da marcha ou do movimento (técnicas orientadas para reorganizar o alinhamento ósseo e distribuir a força muscular em situações dinâmicas, ou seja, na execução de diferentes movimentos)

FIBROMIALGIA

A fibromialgia é uma desordem ainda pouco compreendida, que causa dor muscular e fadiga. Mas é justamente o cansaço moderado e a estimulação muscular proporcionados por exercícios que ajudam a controlar o distúrbio. "Medicamentos podem ou não ser indicados, mas não há melhora terapêutica sem a prática de atividade física", diz José Carlos Szajubok, presidente da Sociedade Paulista de Reumatologia. De acordo com o médico, uma das funções do exercício é melhorar a qualidade do sono, fundamental para o controle da fibromialgia. Atividades na água possibilitam a tonificação dos músculos sem excesso de carga, permitindo maior controle da dor. O meio também tem efeito relaxante, benéfico para um distúrbio associado a fatores emocionais.

Hidroginástica

Precauções
A intensidade deve ser programada para que o cansaço não se aproxime da exaustão. O horário para praticar a atividade deve ser programado de acordo com a reação individual à atividade: após o período de adaptação, a prática não deve causar sonolência excessiva durante o dia

Modo de usar
Os exercícios de fortalecimento devem trabalhar os diferentes grupos musculares, em séries seguidas, até o corpo sentir um certo cansaço. A temperatura da água deve ser morna, para promover sensação de conforto e, nos intervalos de repouso, auxiliar no relaxamento muscular e diminuir a sensação de dor

Opções de atividades
Musculação com carga baixa, aulas de danças rítmicas ou de salão

HIPERTENSÃO

O aumento contínuo da pressão danifica as artérias e traz riscos de problemas como infarto e derrame. Segundo Cesar Jardim, do HCor, a doença afeta 60% da população acima de 65 anos. Entre os fatores de risco, estão hereditariedade, envelhecimento e hábitos de vida. No tratamento, remédios podem ser necessários, mas mudar a alimentação (especialmente controlar a ingestão de sal) e praticar exercícios é fundamental. "As atividades aeróbicos e de força têm efeito direto sobre a normalização da pressão, e esse benefício pode ser estender por até 24 horas", diz o cardiologista José Lazzoli, presidente da SBME (Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte). O controle do estresse, que também tem efeito direto sobre a pressão arterial, é outro fator fundamental.

Caminhada ou corrida + exercícios isotônicos + ioga

Precauções
A atividade só deve ser iniciada após a realização de todos os exames pedidos pelo médico e com sua autorização. A pressão arterial deve ser monitorada constantemente

Modo de usar
Sedentários devem começar com um programa de fortalecimento muscular com exercícios isotônicos (contração e relaxamento dos músculos alternadas ritmicamente) três meses antes de iniciar o programa de caminhada. No início, o trabalho aeróbico (corrida ou caminhada) é intervalado, com breves aumentos de intensidade seguidos de repouso. Conforme melhorar a capacidade de recuperação (tempo necessário para normalizar a frequência cardíaca), o exercício aeróbico passa a ser contínuo (entre 30 e 40 minutos). Na ioga, a ênfase são os exercícios respiratórios e de focalização (manter a concentração em determinado "objeto", como uma imagem visualizada mentalmente). Essas práticas levam a um estado meditativo, que reduz o estresse, relaxa os músculos periféricos, desacelera os batimentos cardíacos e diminui a pressão arterial. A atividade aeróbica e a musculação são feitas em dias alternados. A técnica de relaxamento é praticada diariamente

Opções de atividades
Natação, que combina o trabalho aeróbico com um bom fortalecimento muscular, bicicleta estacionária (para facilitar o controle da frequência cardíaca), relaxamento progressivo (técnica em que os vários grupos musculares são tensionados e relaxados sequencialmente)

OSTEOPENIA

Uma atividade como a dança flamenca, que busca o impacto, contribui para manter e aumentar a massa óssea em casos de osteopenia. "Quando a perda [de massa óssea] ainda é pequena, o impacto de bater o pé no chão ajuda a aumentar a densidade óssea. Porém, na osteoporose, com o maior risco de fraturas, esse tipo de atividade pode ser contraindicado", diz Betty Gervitz, fisioterapeuta e professora de dança. Nesses casos, indica-se a musculação: "Exercícios de resistência muscular, especialmente com sobrecarga, são eficientes para quadros de osteoporose, pois a força muscular exercida sobre os ossos estimula a produção de massa óssea", afirma Cristiane Alexandre, educadora física e gerente técnica da academia Reebok Sports Club, de São Paulo.

Dança flamenca ou musculação

Precauções
A dança flamenca só é indicada em casos de osteopenia (quando a massa óssea é de 10% a 25% menor do que a considerada normal) ou osteoporose em estágios muito iniciais. Quando a osteoporose já está instalada, aumenta o risco de fraturas provocada pelo impacto da atividade nos ossos fragilizados

Modo de usar
A prática de dança deve ser muito bem orientada, respeitando os limites individuais. Se surgirem sintomas como dores nas articulações dos pés, joelhos ou quadris, o médico deve ser consultado para avaliar a continuidade ou não da atividade. A musculação pode ser feita em aparelhos ou com pesos livres -nesse caso, é preciso ter controle postural e orientação adequada, já que a realização incorreta e a carga excessiva podem gerar lesões nos músculos e articulações

Opções de atividades
Caminhada ao ar livre (que combina produção de impacto com exposição à luz solar, importante para ajudar a fixar cálcio nos ossos)

Compartilhe

twitter | delicious | Windows Live | MySpace | facebook | Google | digg

busca
Folha Online | Folha de S.Paulo
Buscar

+lidas | +comentadas | +enviadas

1. Nova lente para cirurgia de miopia é aprovada no país
2. Há muito mais marketing nos "alimêticos" do que benefício, diz dermatologista
3. Especialistas esclarecem 25 dúvidas sobre o consumo de sal
4. Exposição mostra corpos e órgãos humanos preservados em silicone
5. Só exercício não controla pressão alta, diz estudo da USP

PUBLICIDADE

Viva seguro e feliz em um condomínio fechado feito pra você e sua família

PUBLICIDADE

folhashop
Digite produto ou marca
Compare preços

Folha de S.Paulo
Receba 15 dias de Folha grátis. Assine já!

iMac em 12x
O melhor computador você encontra aqui.

Folha de S.Paulo
Receba 15 dias de Folha grátis. Assine já!

Notebook Asus
Color7" 512MB 4GB a partir de R$ 999.

TV LG Scarlet 42"
LCD Widescreen a TV mais fina do mundo.

Harley Davidson
Diversos modelos a partir de apenas R$ 25.000.

Mont Blanc
Individuel Masculino 75 ml em até 10x.

GPS 4x R$ 95
Se localize com GPS mais barato de mercado.

Audi TT Turbo
Um dos carros mais luxuosos pelo menor preço.

Samsung D880
LANÇAMENTO! Opera com 2 linhas diferentes.

Monitor LG LCD
19"pelo menor preço em até 12x.

Câmera Sony T2 12x
8.1MP e touch panel pague em até 12x.

CURSOS ON-LINE
Aprenda
Inglês | Alemão

1001 Meditações
Reflita com questões de sabedoria e paz interior
R$34,00
compre!