

A saúde nas suas mãos

# Jornal da Saúde



Ano 3 - Nº 28 Junho 2012 - Mensal Director Editorial: Rui Moreira de Sá Directora-adjunta: Maria Odete Pinheiro

Gratuito



## Atletas de “fim-de-semana” põem em risco a saúde

A prática desportiva esporádica traz desvantagens. Contracturas, estiramentos, roturas musculares, de tendões, fracturas e arritmias são comuns. Não raro, casos de enfarto agudo do miocárdio. O recomendado são 30 minutos de exercício cinco vezes por semana. Vença a preguiça e marque um golo na qualidade de vida. Saiba como e porquê. EXERCÍCIO | 24

24 ●● EXERCÍCIO FÍSICO

Junho 2012 ●● JSA

## Atletas de “fim-de-semana” põem em risco a saúde

GILBERTO URURAHY | Director Médico  
da MedRio Check-up

■ A prática desportiva esporádica traz desvantagens. O ideal são 30 minutos cinco vezes por semana

O primeiro desafio para os que buscam a boa forma e a saúde corporal é vencer a preguiça. Manter uma atividade física regular exige perseverança, força de vontade, disciplina e paciência. Não há fórmula mágica contra o sedentarismo.

Numa reportagem recente, foram entrevistados vários praticantes de desporto para tentar descobrir um padrão de comportamento que explicasse a motivação para a atividade física. Não se encontrou. Cada um dos entrevistados revelou que tinha um estímulo próprio para se manter em forma.

Nesse afã para incorporar o exercício à vida diária, seja com o objetivo de lazer, saúde, ou mesmo por questões estéticas, muitos praticam exercícios apenas aos fins-de-semana. E, o pior, querem recuperar em semanas a forma física que deveria ser moldada em meses de prática orientada de exercícios e, claro, após avaliação médica especializada.

### Desvantagens para a saúde

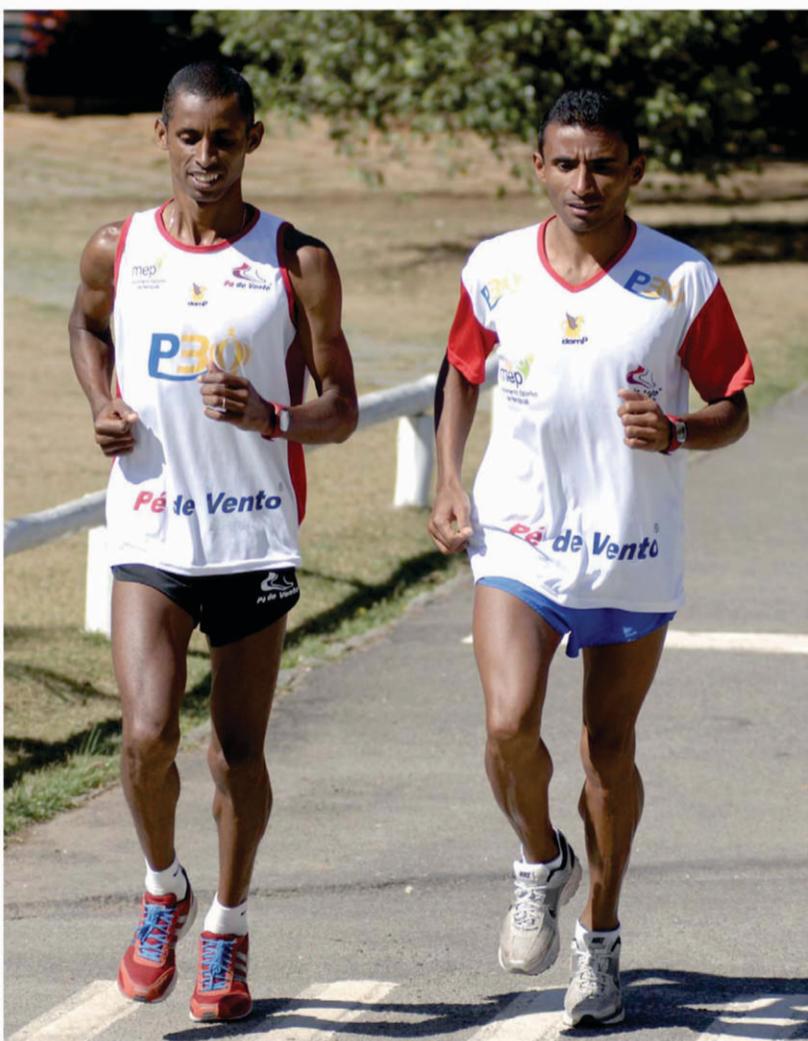
Os atletas de final de semana pagam caro pelo seu imediatismo. Descobrem, depois, que a prática desportiva eventual só traz desvantagens para a saúde. São comuns as contracturas, estiramentos, roturas musculares e de tendões, fracturas, arritmias e, não raro, casos de enfarto agudo do miocárdio.

Se analisarmos por uma perspectiva evolutiva, somos obrigados a reconhecer que os padrões de atividade física do ser humano não foram estabelecidos em academias, pistas de corrida ou quadras desportivas. Os nossos ancestrais foram caçadores e nómadas e, dessa forma, a obtenção de nutrientes era adquirido à custa de muito esforço. O homem moderno, ao contrário, tem reduzido progressivamente as necessidades calóricas para exercer suas atividades, ao mesmo tempo em que o acesso aos alimentos ficou mais fácil. Além disso, a escassez de tempo não tem favorecido a prática de exercícios físicos.

### Estilo de vida do homem contemporâneo

Após realizar mais de 60 mil check-ups médicos em homens e mulheres, ao longo de 22 anos, as nossas estatísticas demonstram que o estilo de vida entendido pelo homem moderno ainda está longe de ser o ideal:

- 70 por cento convivem com altos níveis de stress no quotidiano;
  - 65 por cento estão com excesso de peso corporal;
  - 60 por cento são sedentários;
  - 50 por cento têm o colesterol elevado;
  - 25 por cento são hipertensos.
- O resultado desse estilo de vida cul-



minou com o aumento da obesidade e de doenças associadas. Ora, o condicionamento físico é uma resposta adaptativa do corpo. Esse processo de adaptação não é imediato e pode levar várias semanas.

### Regularidade do treino

A regularidade do treino adequado resulta em várias alterações anatómicas e fisiológicas benéficas. Os ossos, tendões e músculos tendem a fortalecer-se

diminuindo a susceptibilidade às lesões. O sistema nervoso autónomo (responsável pelo controle das funções automáticas como a frequência cardíaca e pressão arterial) ajusta-se para atender às necessidades do exercício. O coração e o sistema arterial adaptam-se para atender às demandas do corpo por oxigénio e nutrientes. Os músculos hipertrofiam-se e tornam-se mais eficientes na geração de força. Existe uma alteração positiva no perfil de gorduras

no sangue e na utilização dos carboidratos. A resistência à insulina, componente da conhecida “síndrome metabólica” e da diabetes, diminui.

Nenhuma dessas alterações benéficas acontece com a atividade desportiva esporádica. Pelo contrário, o atleta do fim-de-semana tende a “compensar” a falta dos exercícios dos outros dias exagerando na dose. Daí a grande prevalência de lesões e problemas ocorridos na atividade física

“O atleta do fim-de-semana tende a “compensar” a falta dos exercícios nos outros dias exagerando na dose. Daí a grande prevalência de lesões e problemas ocorridos na atividade física mais intensa quando executado por um corpo não treinado”

mais intensa quando executado por um corpo não treinado.

### O papel fundamental da alimentação

A alimentação tem um papel fundamental nesse processo. No final de semana, a ingestão de álcool e de alimentos com alto teor de gordura, aliada à falta de atenção com a hidratação, pode complicar a situação do “desportista”. Aconselha-se, assim, que se mantenha hidratado, evitando atividades intensas sob o sol forte e abstendo-se de álcool antes do esforço. A atividade física em jejum não é recomendada. A ingestão de frutas e sucos e carboidratos ajudam a manter o nível de glicose adequado para os músculos com consequente melhoria do desempenho. Suplementos apenas quando prescritos por médicos ou nutricionistas.

É importante lembrar que antes de iniciar o treinamento deve ser feita uma avaliação médica para excluir doenças ortopédicas, cardíacas, ou pulmonares. Mesmo os jovens podem ser portadores de doenças cardíacas que permanecem sem sintomas até que a primeira manifestação aconteça durante o esforço.

Com segurança e bom treinamento, o desportista de final de semana terá melhor desempenho, sem surpresas desagradáveis e mais comemorações. Isto sim é que é marcar um golo na qualidade de vida.

COMO NÃO PERDER O FUTEBOL COM OS AMIGOS?

## Marque um golo na qualidade de vida

O argumento mais frequente dos sedentários é a falta de tempo. As pressões crescentes por resultados no trabalho, o trânsito caótico das grandes cidades, a necessidade de dar atenção à família e os afazeres da casa competem entre si por atenção. Dá a impressão que faltam horas no dia. Como encaixar a atividade física nesse contexto? Talvez caiba uma análise honesta das actividades pouco produtivas do nosso dia.

Os trabalhos científicos que correlacionaram o exercício com a redução do risco cardiovascular

consideraram uma pessoa fisicamente activa quando o tempo de treino supera 150 minutos por semana. É possível que a recomendação genérica de 30 minutos, cinco vezes na semana, tenha vindo desse critério. Especulações à parte, já se sabe que um exercício leve a moderado mais vezes, com menos riscos, que um treino intenso praticado poucas vezes. Entretanto, isto não é uma verdade absoluta.

O iniciante que faz uma atividade física não orientada pode sobrecarregar os ossos, músculos e liga-

mentos mesmo com frequência de treino, principalmente se estiver acima do peso. Nestes casos, é melhor iniciar com três sessões, praticando com intensidade leve e curta duração e ir progredindo à medida que a tolerância ao esforço aumenta. Além disso, o exercício muito intenso tende a diminuir a aderência ao treinamento. É comum ouvir relatos de pessoas que fazem um esforço exagerado no primeiro dia. No segundo, com o corpo dolorido, o entusiasmo é bem menor. No terceiro dia já não há prazer. E, no quarto, a pessoa não vai. Quem sabe outro dia...