



Roberta e Muzy: qualquer atividade física ajuda o coração, mas sempre na medida certa

Pule, brinque, mexa-se! Seu corpo vai agradecer

Alimentação saudável, aliada à prática de exercícios físicos, reduz e até neutraliza fatores de risco de doenças cardíacas

Para um coração se manter saudável, além de cuidar da alimentação, é preciso cuidar do corpo. A atividade física é uma das formas de evitar problemas cardíacos. “Dieta e exercícios físicos são fundamentais”, explica o ortopedista Paulo Muzy, especialista em trauma desportivo e fisiologia e biomecânica do exercício. Ele lembra que é preciso ficar atento quando já há um problema cardíaco na família. “Os hábitos dos mais velhos são passados para os mais novos e, nesse caso, há duas razões para que determinadas doenças sigam um padrão familiar: o genético e o comportamental. Com uma mudança de hábito, com inclusão de dieta saudável e exercícios, há diminuição drástica dos riscos de doença cardiovascular precoce”, observa o médico. “Fazer exercícios e ter uma conduta alimentar adequada fazem com que vivamos com mais qualidade e independência.”

Muzy acredita que é preciso cuidar do coração antes que haja algum problema. “A célula que compõe o coração, uma vez lesada, pode ser cicatrizada, mas não retorna a sua função pré-lesão”, diz. Para o médico, nós somos os maiores inimigos do coração “quando preferimos a comodidade em excesso, deixamos o paladar controlar nossas dietas ou agimos de forma inconsequente com bebidas e o uso de drogas, que é a grande causa de eventos cardiovasculares agudos em jovens.”

Segundo a educadora física e coordenadora da Sport Fisio, Roberta Militão, estudos comprovam que a prática regular da atividade física reduz significativamente

o risco de doenças cardiovasculares. “A atividade física, realizada regularmente, ajuda a atenuar ou neutralizar fatores de risco como a hipertensão arterial, o diabetes, o aumento do colesterol e de outras gorduras no sangue, a obesidade, o estresse, até mesmo os fatores genéticos, além do fumo”, garante.

“Qualquer atividade física bem dosada ajuda o coração. De brincar

Importante é buscar uma atividade que seja prazerosa e não um sacrifício

com os filhos e netos a tornar-se um esportista regular. O fundamental é fazer exercícios de forma adequada e, se possível, acompanhados por um educador físico especialista no assunto”, avalia Muzy. Roberta acredita que é preciso aliar o prazer ao esporte. “Aconselho fazer atividades aeróbicas, ou seja atividades que trabalhem o sistema cardiorrespiratório, como caminhada, corrida, dança, ciclismo, natação ou artes marciais. Mas o mais importante é buscar uma atividade que dê prazer, que seja lazer e não sacrifício.”

Durante a prática de exercícios físicos, é essencial medir a frequência cardíaca máxima. Em muitas academias há uma tabela, pela qual, de acordo com a idade, se observa a frequência cardíaca ideal. Uma fórmula pode ajudar também a calcular a frequência cardíaca máxima. Basta

subtrair a idade do valor 220 (220 menos a idade), e daí se obtém o valor. O ideal para a saúde cardiovascular é que os batimentos cardíacos fiquem entre 60 e 80% da frequência máxima durante o exercício.

Mas, para garantir que o coração funcione dentro desse limite, vale a pena investir em um frequencímetro – aparelho que, usado como relógio, informa com precisão o número de batimentos cardíacos por minuto. Para os médicos, fazer atividade física com frequência menor do que a recomendada não surtirá efeito no coração. E fazer exercícios com muita intensidade pode sobrecarregar o peito, tornando o esporte um risco. O melhor, então, é nem mais nem menos – a medida tem de ser justa.

Antes de iniciar a prática de atividades físicas, convém fazer uma avaliação médica e procurar um profissional qualificado de educação física para ajudá-lo a decidir sobre a atividade mais adequada, a que trará melhores benefícios e objetivos. É necessário avaliar as condições de saúde e fatores de risco como tabagismo, hipertensão, obesidade, diabetes. Uma consulta médica e alguns exames laboratoriais, além de eletrocardiograma, ecocardiograma e o teste ergométrico, vão mostrar eventuais doenças associadas ao coração e o estado físico da pessoa. Informações e restrições, se houver, devem ser transmitidas para um profissional de educação física, que poderá orientar na escolha do esporte mais adequado, respeitando a individualidade de cada um.