

Medicina & Bem-estar

EXERCÍCIO SOB MEDIDA

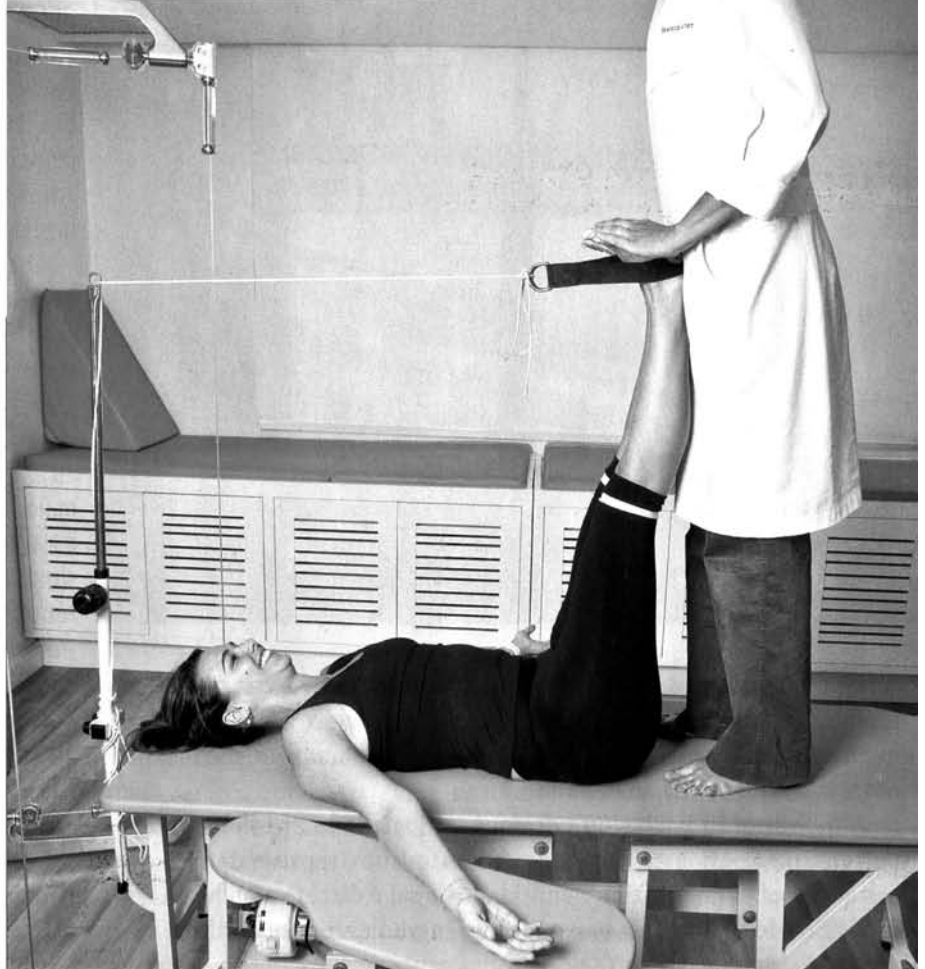
A medicina do esporte é capaz de indicar a melhor e a pior atividade para cada doença

Greice Rodrigues

É consenso que a prática regular de atividades físicas alivia dores, trata e previne doenças. Mas o que se vê hoje é que a medicina do esporte está indo além dessa premissa. A ciência evoluiu a tal ponto que já é possível indicar exercícios específicos para cada enfermidade. Isso é um avanço considerável. É como encontrar mais um remédio certo e evitar que a atividade física piore ainda mais as condições, nos casos em que é contraindicada.

Em muitas situações, a prática correta de exercícios pode ser tão importante quanto o tratamento com medicamentos. É o caso de pessoas que sofrem de osteoartrite, uma inflamação das articulações que pode levar à perda dos movimentos e a deformidades. “O fortalecimento muscular estabiliza as articulações, aumenta a flexibilidade e até restabelece os movimentos perdidos”, diz o médico Benjamin Apter, especialista em medicina esportiva e fisiologia do exercício e diretor da academia B-Active, de São Paulo.

A indicação adequada foi decisiva para acabar com as dores nas costas e nos ombros sentidas pela dermatologista carioca Juliana Piquet. “O desconforto era provocado por uma hérnia de disco e por uma lesão no ombro”, diz a fisiatra Adriana Athias. Ela recomendou exercícios de Reeducação Postural Global (RPG), Pilates e técnicas posturais. “Há quase dois meses não sinto dores e até os remédios deixei de tomar.” A escolha do RPG, por exemplo, se deve ao seu poder de ajudar a manter o espaço entre os discos vertebrais, evitando o atrito que causa a dor.



RECEITA Maristela auxilia Juliana nos exercícios de Pilates contra dor nas costas

“Além disso, o paciente aprende a usar a musculatura certa”, diz a fisioterapeuta Maristela Carvalho.

Uma das áreas nas quais mais se estudam os benefícios das atividades físicas é a cardiologia. E aos poucos está se desvendando o papel de cada tipo na proteção do coração. **“Os exercícios aeróbicos melhoram a resistência vascular periférica, ou a capacidade de os vasos sanguíneos periféricos dilatarem, além de aumentar a capacidade física”**, explica o cardiologista Carlos Hossri, coordenador do Centro de Reabilitação Cardiopulmonar do Hospital do Coração, de São Paulo. Quanto aos exercícios de força, como a musculação, eles devem ser feitos de forma moderada e orientada, já que podem elevar a pressão arterial, além de agravar uma even-

tual hipertrofia do músculo cardíaco.

Os efeitos terapêuticos do fitness vão além da melhora física. A prática serve como instrumento de socialização fundamental para o resgate da saúde física e psicológica. “O convívio com a turma torna isso possível”, diz o fisioterapeuta Antonio Henrique Bonilha, chefe substituto do Setor de Integração Humana do Instituto Nacional do Câncer.

Para não errar na escolha, o importante é consultar um especialista. “Esse é um passo vital para a criação de um treino adequado”, afirma o médico Arnaldo José Hernandez, chefe do Grupo de Medicina do Esporte do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas de São Paulo. ■

Assista a vídeo com especialista em istoe.com.br