

# Cuidados nos Exercícios Físicos

**Luiz Freitag**

“A falta de atividade destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico o salva e o preserva”.  
Platão — filósofo grego (427 a.C.-347 a.C.)

No dia a dia de nossas vidas, nem sempre estamos preparados para a prática de exercícios físicos, mesmo quando aposentados.

Em recente revisão de publicações e texto na *Revista da Sociedade de Cardiologia de São Paulo* (2014), discute-se o papel do exercício físico como auxiliar no tratamento da hipertensão arterial. Já está bem divulgado o benefício para a maior longevidade das pessoas com a prática de exercícios e caminhadas diárias, mesmo sem apresentarem hipertensão arterial.

Foi comprovado por numerosos trabalhos médicos que a mortalidade por doença cardiovascular, bem como por outras doenças, é bem menor nos indivíduos que se exercitam diariamente e não se esquecem de tomar os medicamentos prescritos.

O que se discute é se o excesso de atividades programadas para determinado paciente no mesmo dia faz tão bem ou é prejudicial. Estudos publicados em vários países confirmam que há maior possibilidade de um problema de saúde ser agravado em pessoas sedentárias, principalmente no que se refere às idosas cardíacas e com hipertensão arterial.

Deve-se ter em mente que exercícios programados em séries não podem ser realizados por todos os pacientes, mas sim individualizados de acordo com a maior ou a menor gravidade de sua doença. É importante pensar que existe um limite seguro para a prática dos exercícios com esforços físicos tanto em quantidade como em qualidade em pessoas idosas (mais de 65 anos).

Corridas como maratonas podem não apresentar os benefícios desejados, se não forem realizados exames médicos e laboratoriais individualizados. Nessa modalidade esportiva, hoje muito comum, é exigido do organismo um esforço ao qual não está habituado e podem surgir lesões musculares, até mesmo quedas com fraturas. Há muitos casos registrados de lesões irreversíveis em pacientes que praticaram modalidades de alto impacto sem controle médico.

Reforçamos a afirmação de que exercícios esportivos ou outras atividades físicas devem ter sempre um acompanhamento médico, tanto para melhorar a hipertensão arterial quanto doenças para as quais estejam indicadas essas atividades. Esportes de alto impacto no organismo poderão ocasionar alterações cardíacas agudas e até mesmo morte repentina.

**Luiz Freitag**

*Membro da Academia de Medicina de São Paulo*