

Exercícios: o que posso e devo fazer para me manter ativo?

Dr. Ricardo Munir Nahas



Coordenador Médico
Centro de Medicina de Exercício e Esporte



Vice Presidente



Hospital Ipiranga

Preceptor de Residência Médica
Ortopedia e Trauma Esportivo



10 MAIORES CAUSAS DE MORTE NO MUNDO

Hipertensão arterial

Obesidade

Álcool e Fumo

Colesterol elevado

Risco cardiovascular

Desnutrição

Sexo desprotegido

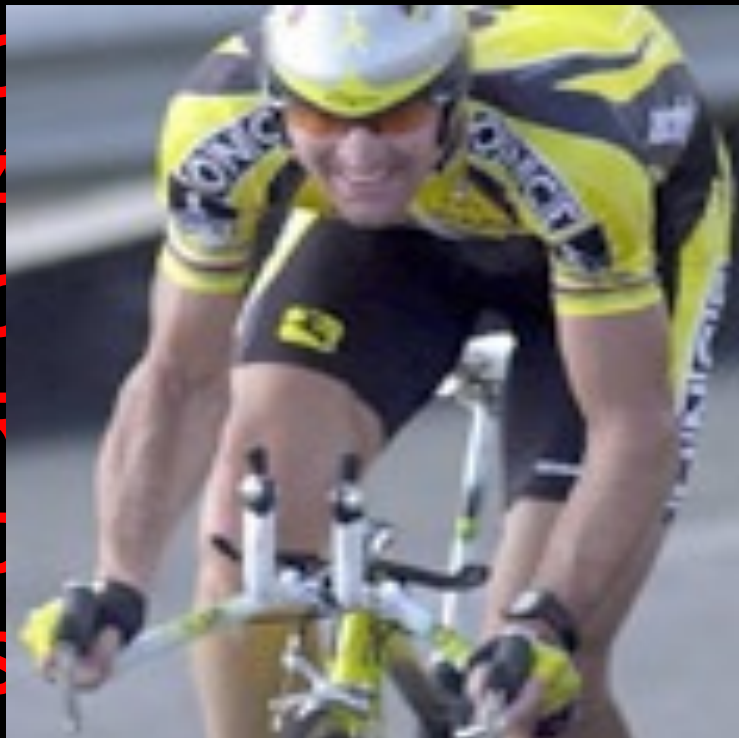
Condições sanitárias precárias

Deficiência de ferro: anemia



GOVERNANTES

Hipertensão arterial



Condições sanitárias precárias

Deficiência de ferro: anemia

**“Não paramos de exercitar porque envelhecemos;
envelhecemos porque paramos de exercitar”**

George Bernard Shaw: 1856 a 1950

Exercícios:

**atividade regular e
moderada: benefícios
evidentes**



■ **Morris – Londres, anos 50**

■ **Paffenberger – 1986**

■ **Blair - 1995**

■ **2000 kcal semanais**



Século XXI: Século do Sedentarismo

Suporte social

Tempo: lazer e descanso

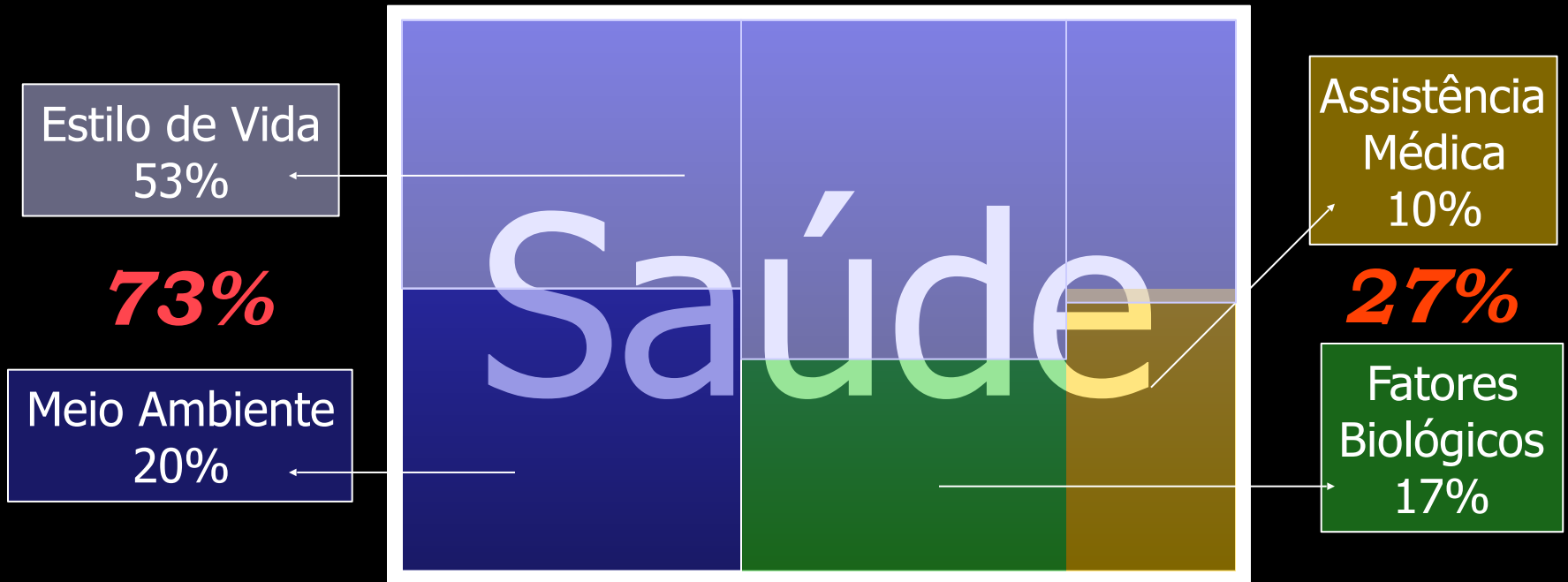
Ocupação: o que gosta

Auto estima

Atividade física

Boa alimentação

Verificar a saúde periodicamente



O QUE É SAÚDE?

***Saúde é um recurso para a vida diária.
Permite conquistas sociais, pessoais e
as capacidades físicas.***

Filhos de mães ativas: 2 vezes mais ativos

Filhos de pais ativos: 6 vezes mais ativos



Matriculá-rtse npru seatelro ia?



12000 australianos
6 hs/dia de TV = 5 anos a menos de vida
"modelagem preditiva"



Exercícios

Diminuir tempo sentado

Cohort: população em risco

1895 pessoas

60% mulheres

90% brancos

2 anos

16 a 18%

1000 passos por dia

3000 passos por dia

6000 passos por dia

Tornar a vida mais ativa

Mais passos, menos limitação funcional

“Limiar”: **6000** passos a mais por dia

1000 passos por dia: reduz incidentes em 18%



Checkup esportivo

Avaliação médica

Teste cardiopulmonar de esforço

Composição corporal

Avaliação funcional

Laboratório: indicadores

Prescrição de exercícios

Aumenta a segurança

Aumento de eficiência

Aumento do aproveitamento

Otimização de tempo e treino

Saúde com Conhecimento e Informação

58 Repórteres Cinematográficos

21 academia 19 em casa 18 não aderiram

Melhoras observadas:

Circunferência abdominal e IMC

Flexibilidade lombar

Percepção de Qualidade de vida



Checkup: 2551 executivos

Se acham ativos: 1471

Ativos pelo ACSM: 310 (21,1%)

Se dizem ativos : 1159 (30,5%)

Sedentários: 1080

Exercícios

Tornando a vida mais ativa

Equilíbrio e força nas pernas: quedas

Escada ou elevador? Subir ou descer?

Parar longe das entradas: carro ou caminhar?

Progressão: "Start slow and go slow"

5% de aumento a cada semana

Limite: 30 min/dia,

Intensidade moderada

Aeróbio;

força/resistência;

equilíbrio/alongamento



Obesidade e idade: riscos independentes

Obeso:

Menor mobilidade articular

Mais dor, menos passos

Individualizar tratamento

Educar, exercitar e perder peso

Medicamento e fisioterapia

Vigilância na adesão



Ação central ("Core"):

Educação

Perder peso

"Brace" e palmilhas

Exercícios

Exercícios na água

Academias

Parques

Bicicleta, etc



An algorithm recommendation for the management of knee osteoarthritis in Europe and internationally: A report from a task force of the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis and Osteoarthritis (ESCEO)

Olivier Bruyère, PhD, Cyrus Cooper, MD, PhD, Jean-Pierre Pelletier, MD, PhD, Jaime Branco, MD, Maria Luisa Brandi, MD, Francis Guillemin, MD, PhD, Marc C. Hochberg, MD, PhD, John A. Kanis, MD, Tore K. Kvien, MD, PhD, Johanne Martel-Pelletier, PhD, René Rizzoli, MD, PhD, Stuart Silverman, MD, Jean-Yves Reginster, MD, PhD

Seminars in Arthritis and Rheumatism

Weight Status and Differences in Mobility Performance, Pain Symptoms, and Physical Activity in Older, Knee Osteoarthritis Patients

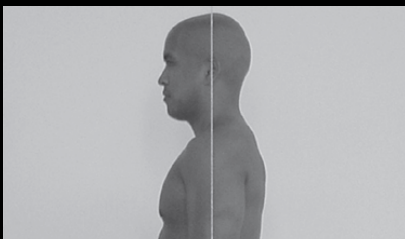
Matthew J. Garver,

Hindawi Publishing Corporation Arthritis Volume 2014

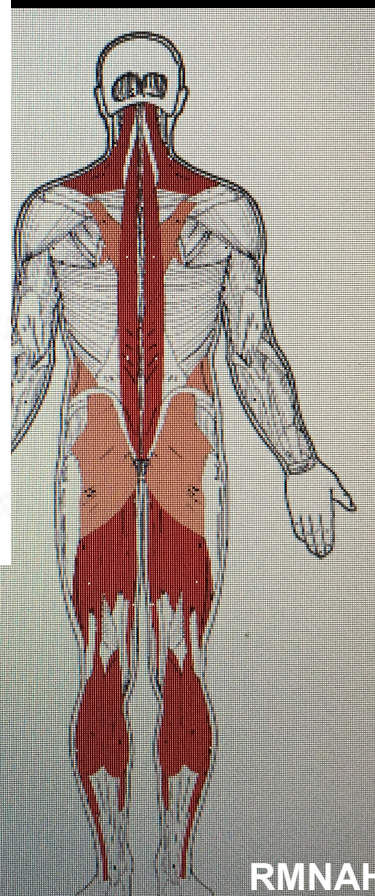
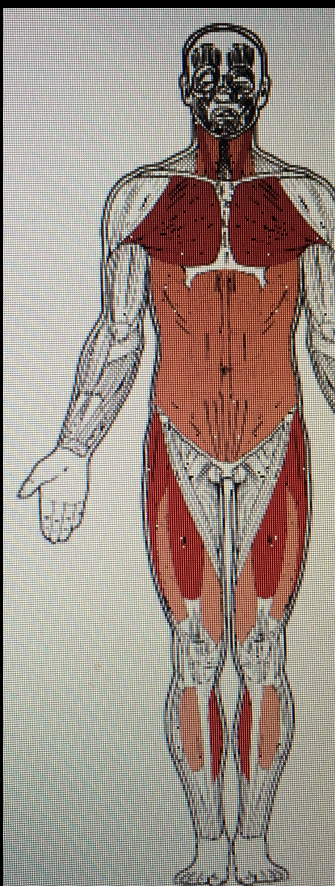
*Joint Injury risk osteoarthritis
Gelber AC et al
Ann Intern Med 2000*

Postura e "core"

**Controle postural
anti gravitacional**



**Visual e vestibular
Proprioceptivo
Tátil**



Postura e "core"



Neutro



Anterior Pelvic Tilt



Posterior Pelvic Tilt

Sucesso com exercício

Preferência: aeróbio

Bicicleta ergométrica ou não

Andar rápido/correr

Nadar

Hidroginástica

Aquecimento

Exercícios de equilíbrio e propriocepção

Memória de movimento

**Percepção de movimento e posição
prejudicados**

Correção postural

Equilíbrio e quedas

Percepção angular

Melhora da função



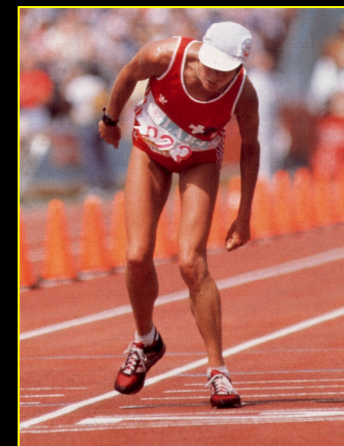
Exercício de "aeróbio"

■ *Baixa: até 50% do VO2Máx*

■ *Alta: acima de 70% do VO2Máx*



■ *Média: 50 a 70% do VO2Máx*
"Conversar ou cantarolar"



Intensidade

(220 - idade) e outros

$(FC_{max} - FC_{rep}) \times 40 \% + FC_{repouso}$

Teste ergoespirométrico, ergométrico

30 min, 3 vezes por semana

Exercício de "musculação"

- **Resistência:** ↑ repetições ↓ peso ↓ progressão
- **Força:** ↑ peso ↓ repetição ↓ progressão
- **Cadeia cinética fechada**
- **Isométrico, isotônico, isocinético, concêntrico e excêntricos**

Resistência e força

Expirar: 2 a 4 seg

Inspirar: 4 a 6 seg

Valsalva: síncope hipotensão

2 séries de 8 a 15 repetições

Intervalo: 2 segundos

% da capacidade máxima

Aquecimento



Exercício de "alongamento"

Corpo previamente aquecido

- *Flexibilidade: amplitude articular*
- *Geral e específico: grandes grupos musculares*
 - *Aquiles, flexor e extensor de joelho, adutores, outros*
- *Estático, 5 a 8 repetições*
- *Pode ser diário e independente*



***CUIDADO:
MULHERES
FLEXÍVEIS***



Quais exercícios?

No seco ou na água: moderada

Melhora da função

Exercícios de força somente

Força e flexibilidade associados

Força, flexibilidade e aeróbio associados

Força na água

Força e flexibilidade na água



**MELHORA DA
QUALIDADE
DE VIDA**



Sucesso com exercício

Qualidades físicas básicas



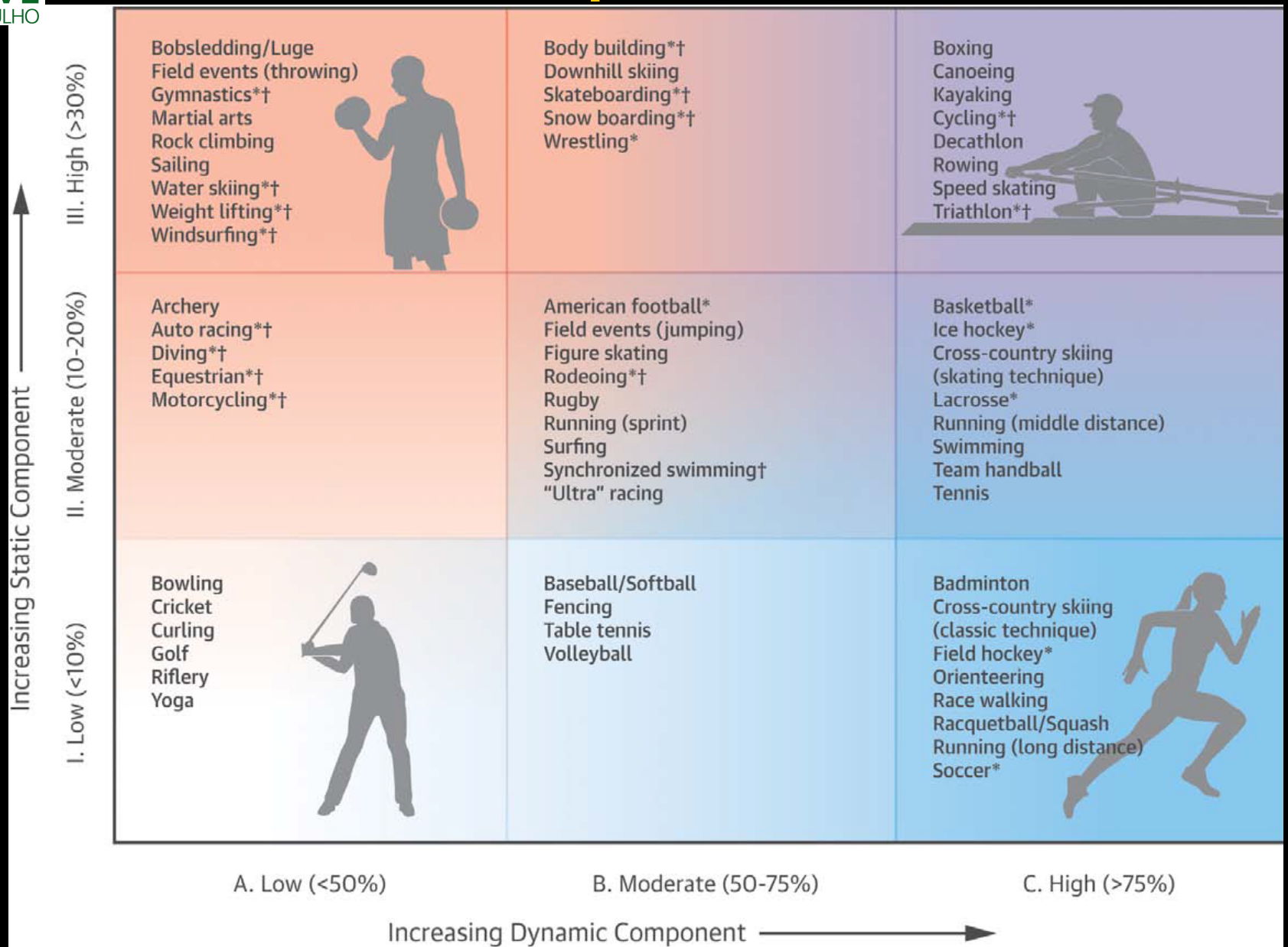
Velocidade
Resistência
Força
Equilíbrio
Coordenação
Flexibilidade



Volume semanal

Duração X Frequência X Intensidade + Tipo

Esportes



Principais "causas" para não praticar exercícios

Filhos e Netos

Falta de tempo

Afazeres domésticos

Trabalho

Calor e frio

Corpo previamente aquecido

Dor no corpo

Trânsito

Local perto de casa

"Depressão"

"Desespero"

Tenho que cuidar do marido

Tenho que cuidar da esposa

Sogra



An advertisement featuring a pair of lungs, where the bronchial tubes are replaced by the laces of a pair of black and red sneakers. The sneakers have "MTC" written on the tongue. The entire graphic is set against a solid red background.

Seu melhor plano de saúde!



MUITO



OBRIGADO



rmnahas@uol.com.br

SAÚDE É LONGEVIDADE

