

## **Condicionamento cardiovascular pode salvar vidas**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:25/05/2009

Mortalidade de sedentários é até 70% maior do que os treinados. O ideal é ter atividade física mais intensa, e não mera caminhada. Indivíduos com baixos índices de capacidade aeróbica têm um risco de mortalidade geral 70% maior do que os treinados. Se pensarmos somente na doença cardiovascular, o aumento de risco é de cerca de 60%, novamente em comparação com os indivíduos com boa capacidade aeróbica. Saiba mais...

Mortalidade de sedentários é até 70% maior do que os treinados. O ideal é ter atividade física mais intensa, e não mera caminhada. Indivíduos com baixos índices de capacidade aeróbica têm um risco de mortalidade geral 70% maior do que os treinados. Se pensarmos somente na doença cardiovascular, o aumento de risco é de cerca de 60%, novamente em comparação com os indivíduos com boa capacidade aeróbica. Para chegar a essa conclusão, pesquisadores japoneses realizaram uma ampla revisão dos trabalhos já publicados sobre esse tema. Foram identificados mais de 30 artigos científicos, envolvendo mais de 100 mil pessoas. Os participantes tinham idades entre 37 e 57 anos, e o acompanhamento nas pesquisas chegava a 26 anos de duração. Escala A capacidade aeróbica é avaliada através de testes de esforço onde se consegue determinar seu máximo e pode ser quantificada em uma unidade chamada MET. Confira a chamada escala de índice de atividade de Duke abaixo: 1 - 4 Equivalente metabólico Atividades caseiras diárias. Caminhar ao redor da casa. Caminhar com 1-2 obstáculos no plano a 3-5 km/h. 5 - 9 Equivalente metabólico Subir escadas, caminhar no morro. Caminhar no plano > 6 km/h. Correr curtas distâncias. Atividades moderadas (golfe, dançar, caminhar na montanha). 10 Equivalente metabólico Esportes extremos (natação, tênis, bicicleta). Trabalho pesado. Usando essa padronização os pesquisadores conseguiram definir 3 faixas de condicionamento e seu impacto sobre o risco de morrer. Abaixo de 7,0 MET estava a baixa capacidade aeróbica, de 8,0 a 10 MET estava a faixa intermediária e acima de 10,9 MET estavam os mais condicionados. Saudáveis, mas sedentários Indivíduos saudáveis porém com baixa capacidade aeróbica tem um risco 40% maior de morrer de qualquer causa do que os com capacidade intermediária. O risco de morte por doença cardiovascular é 47% mais alto para os sedentários do que os com capacidade intermediária. Uma importante descoberta dessa revisão foi a quantificação da melhora de capacidade aeróbica sobre a saúde dos indivíduos. Para cada aumento de 1 MET na capacidade máxima a circunferência abdominal dos indivíduos diminui 7 cm, a pressão arterial sistólica se reduz em 5 mmHg. Os triglicédeos caem, bem como a glicose em jejum, e ocorre um aumento do colesterol HDL, o bom colesterol. Como a capacidade aeróbica pode ser determinada por um teste de esforço cardiológico, essa pode ser uma boa ferramenta para os médicos acompanharem seus pacientes, demonstrando os benefícios para motivá-los. por Luis Fernando Correia Fonte: Portal da Educação Física.