



Saiba por que é importante realizar a avaliação médica antes de realizar atividades físicas

Ainda estamos no verão, e nessa época a frequência nas academias, orlas, parques e outros espaços públicos adequados para atividades físicas aumentam consideravelmente.

A preguiça some e vem aquela motivação que faltou antes para vencer a procrastinação e começar a colocar a saúde e a estética do corpo em dia, nessa e em outras épocas do ano.

Claro que essa mudança de hábito é positiva. A prática de atividades físicas é essencial para a saúde do corpo e da mente. Além de prevenir doenças físicas, mexer o corpo ajuda a combater depressão, ansiedade e outras doenças mentais.

O problema é quando, por conta própria, as pessoas decidem que estão aptas para encarar jornadas de corridas, pedaladas, crossfit ou outras atividades de alta intensidade.

A Rede D'Or São Luiz reforça que o correto é passar por uma avaliação médica para combater o sedentarismo sem colocar a saúde em risco.

Qual médico procurar?

Os especialistas da clínica médica e os cardiologistas são os mais indicados para esse caso. Eles avaliarão as condições físicas do paciente em relação à atividade que ele pretende praticar.

O objetivo é investigar se há fatores de riscos, principalmente em relação a doenças cardiovasculares, diabetes e pressão alta. Apesar de rara, a morte súbita por causa de atividades físicas intensas, sem orientação médica, é uma realidade.

Exames

Além da anamnese, que é quando o médico investiga o histórico de saúde do paciente e de seus familiares por meio de entrevista, alguns exames clínicos são prescritos para dar mais segurança ao futuro praticante de atividade física.

Glicemia – Esse exame mede, em jejum, a quantidade de glicose no sangue. Se o nível estiver alto, é um quadro de hiperglicemia, e se apresentar um nível baixo de glicose, hipoglicemia. Ambos necessitam de acompanhamento. A atividade física é altamente indicada para a saúde de quem possui essa alteração, no entanto, exercícios de alta intensidade podem ser nocivos para o sistema cardiovascular.

Colesterol e triglicérides – Índices altos de gordura no sangue são fatores de risco para o entupimento de artérias, aumentam a propensão de picos de pressão e insuficiência cardíaca. Mais uma vez, são exames que podem prevenir complicações no sistema cardiovascular.

Hormônios da tireoide – Desequilíbrio na produção dos hormônios T3, T4 livre e TSH também são indicativos de risco. Quando os níveis de hormônio da tireoide estão altos, pode ocorrer arritmia cardíaca. No caso de níveis baixos, a pessoa fica mais sensível a dores musculares e articulares.

Eletrocardiograma (ECG) e Ecocardiograma – São exames que analisam com mais profundidade a saúde do coração e o risco de infarto. O primeiro mede o ritmo das batidas cardíacas. Pode identificar sopro, arritmia e se há alterações nas paredes do coração. Já o ecocardiograma é um ultrassom que analisa toda a estrutura cardiovascular e identifica possíveis anormalidades, presença de tumores e cistos, se a musculatura do órgão está saudável e o fluxo sanguíneo no coração normal.

Teste ergométrico – Por meio de eletrodos, verifica o comportamento do organismo do paciente se exercitando em uma esteira. É importante para verificar se há algum desequilíbrio na oxigenação no coração.

Qual atividade escolher?

De posse às informações identificadas pelos exames, o clínico poderá avaliar se o paciente está apto a praticar atividades de alto impacto, como crossfit, determinados esportes, corrida, pedalada ou natação em ritmo intenso.

Caso negativo, não é motivo para desanimar. O médico poderá indicar atividades de baixo impacto, como musculação, yoga, pilates, natação moderada, hidroginástica, dança de salão, a velha e boa caminhada, entre outras. Todas são benéficas para saúde do corpo e da mente.

Quando voltar ao médico?

Atividade física liberada, é hora de começar a rotina de exercícios e vencer a tendência de desanimar no meio do caminho.

É muito importante manter a frequência e se comprometer com decisão de ter uma qualidade de vida com mais movimento e saúde.

Para manter a validade da avaliação médica, o ideal é voltar ao seu médico e repetir os exames uma vez por ano.

Fonte: Assessoria de imprensa.

[Read More](#)
