

# O que se lê sobre Ergometria e Reabilitação... Hoje

Dra. Andréa London

**1) Evidências recentes demonstraram que as alterações na pressão** arterial sistólica (PAS) durante e após o exercício relacionaram-se ao risco de infarto agudo do miocárdio e de acidente vascular cerebral, à gravidade da doença arterial coronariana, ao surgimento de hipertensão arterial sistêmica e à mortalidade cardiovascular. A elevação paradoxal da PAS no pós-esforço, definida como a PAS no 3º minuto da recuperação maior ou igual à PAS aferida no 1º minuto da recuperação, é um preditor importante de mortalidade por doença cardiovascular, tanto isoladamente quanto em associação a alterações eletrocardiográficas isquêmicas. Nem só de "ST" vive o teste ergométrico...

Huang CL, TSu TC, Chen WJ et al. *Am J Cardiol.* 2008;102:518-523.

**2) A mortalidade por doenças cardiovasculares** nos pacientes portadores da síndrome metabólica é o triplo da observada na ausência desta síndrome. Para a mesma intensidade moderada, o treinamento intervalado aeróbico aumentou o  $\dot{V}O_2$  máximo e reduziu os fatores de risco relacionados à síndrome metabólica de modo mais significativo do que o exercício contínuo, com maior impacto também sobre a melhora da função endotelial e da resistência insulínica. Tanto o treinamento intervalado quanto o contínuo foram igualmente eficazes na redução da pressão arterial e do peso corporal. Estes achados podem ter implicações relevantes no tratamento da síndrome metabólica.

Tjønnna AE, Lee SJ, Rognmo O et al. *Circulation.* 2008;118:346-354.

**3) A incidência de fibrilação atrial (FA) aumenta** acentuadamente com a idade, o que resulta em maior risco de acidente vascular cerebral e complicações relacionadas ao uso de anticoagulantes. A atividade física regular de leve a moderada intensidade está associada a uma incidência significativamente menor de FA nos idosos. Atividades de lazer com gasto calórico de aproximadamente 600 Kcal/semana ou caminhadas cuja distância percorrida foi equivalente a 12 quarteirões por semana, em um ritmo de 3 Km/h, foram suficientes para diminuir a incidência de FA em pacientes com 65 anos ou mais. Quer envelhecer com saúde? Mexa-se!

Mozaffarian D, Furberg CD, Psaty BM, Siscovick D. *Circulation.* 2008;118:800-807.



**4) Independentemente da prática regular de exercício, o tempo total** em que se permanece sedentário tem efeito desfavorável sobre a glicemia de jejum e pós-prandial, a trigliceridemia, o HDL-colesterol, a circunferência abdominal e a pressão arterial em repouso. Interrupções frequentes no tempo sedentário associaram-se beneficemente à redução da cintura abdominal, do índice de massa corporal, da trigliceridemia e da glicemia pós-prandial. Estudo recente demonstrou a importância de evitar períodos prolongados de tempo sedentário, principalmente na posição sentada, sugerindo que novas recomendações relativas a intervalos de interrupção deste tempo devam ser implementadas.

Healy GN, Dunstan DW, Salmon J et al. *Diabetes Care.* 2008; 31:661-666.

**5) Estudo prospectivo avaliou os padrões** dietéticos e a mortalidade total, por doenças cardiovasculares e por câncer em 72,113 mulheres sem história prévia de doença cardiovascular, diabetes melito ou câncer. Uma dieta saudável, rica em vegetais, frutas, legumes, peixes e grãos integrais, foi comparada a uma dieta tipicamente ocidental, rica em carne vermelha, grãos refinados, carne processada, batatas fritas, sobremesas e doces. Houve redução de 28% na mortalidade cardiovascular e 17% na mortalidade por todas as causas nas mulheres que adotaram a dieta saudável; a adoção da dieta ocidental foi associada a maior mortalidade total, cardiovascular e por câncer. Você é o que você come...

Heidemann C, Schulze MB, Franco OH et al. *Circulation.* 2008;118:230-237.

**QUALIDADE, RESISTÊNCIA E DURABILIDADE.**

**LIDERANÇA ABSOLUTA EM EQUIPAMENTOS DE ERGOMETRIA E ERGOESPIROMETRIA.**

inbramed

MedGraphics



inbrasport

\*CERTIFICADA ISO 9001

RUA SANTOS DUMONT, 1766

PORTO ALEGRE - RS

FONE: (51) 3358.6900

WWW.INBRASPORT.COM.BR

INBRASPORT@INBRASPORT.COM.BR

REPRESENTANTE AUTORIZADO NO RJ:

CAEL LTDA. - FONE (21) 2592.9232