

## **Problemas crônicos de saúde impedem a atividade física?**

O que nos impede de fazer uma atividade física, em busca da saúde se temos um problema crônico de restrição ao estado saudável.

De car, já podemos dizer que a resposta é não. É praticamente consenso entre os especialistas que a atividade física é um fator promotor de saúde em qualquer idade. De acordo com o médico fisiatra e reumatologista, José Maria Santarém, estudos epidemiológicos evidenciaram que as populações fisicamente ativas têm menor incidência de muitas doenças crônicas, entre elas a hipertensão arterial, obesidade, diabetes do tipo II, dislipidemia, osteoporose, sarcopenia, ansiedade e depressão. Conseqüentemente, diminui a ocorrência de aterosclerose e seus agravantes como doença coronariana, cérebro-vascular e vascular periférica.

Há vários trabalhos concluídos e em andamento por acadêmicos brasileiros que mostram os efeitos positivos dos exercícios físicos, em especial da musculação, inclusive para idosos ou portadores do HIV em questões pontuais, como eficiência arterial, melhora cardiorespiratória, cardiovascular e aptidão para a vida diária. Durante o processo de envelhecimento, é natural o surgimento de problemas decorrentes da perda de massa óssea e muscular, mudança do perfil hormonal, diminuição da aptidão física e aumento do tecido adiposo (gordura corporal), mas se a pessoa for sedentária, eles serão potencializados. Pessoas com sarcopenia (doenças que leva à perda de massa muscular) em estágio avançado, por exemplo, ficam impossibilitadas de realizarem suas atividades básicas do cotidiano, situação que ser evitada com a prática da musculação.

Os praticantes de atividades físicas apresentam menor risco de internações ou repousos prolongados devido a fraturas ósseas, por exemplo, ou incapacidade física causada por doenças crônicas, apresentando menor taxa de mortalidade por infecções pulmonares e tromboembolismo.

De acordo com Santarém, alguns estudos associam a pouca atividade física com as altas taxas de mortalidade por inúmeras causas, e estima-se que 250 mil mortes por ano nos Estados Unidos poderiam ser evitadas com a prática habitual de esportes. De maneira geral, a atividade física tem efeitos fisiológicos contrários aos do sedentarismo. A composição corporal tende a piorar em pessoas que não praticam nenhuma atividade física, devido ao aumento do tecido adiposo e redução da massa óssea e da massa muscular.

Santarém explica que os efeitos terapêuticos da atividade física ocorrem devido a alguns mecanismos conhecidos e devido a outros ainda pouco compreendidos, como o aumento do HDL- colesterol, redução dos triglicerídeos, redução da pressão arterial de repouso, diminuição da sensibilidade à adrenalina, estímulo de fatores endoteliais de vasodilatação, redução da agregação plaquetária, estímulo à fibrinólise, aumento da sensibilidade das células à insulina, produção de citocinas antiinflamatórias, estímulo ao metabolismo dos carboidratos, estímulo hormonal anabolizante, modulação imunológica, maior gasto calórico, tendência à elevação da taxa metabólica basal, estímulo trófico músculo- esquelético, melhora da estabilidade articular dinâmica e analgésica neuro-endócrina.

Segundo o médico, parece ser efeito comum de toda atividade física baixar a incidência de doenças crônicas. A característica em comum de todos os tipos de atividade física é o gasto calórico. Quanto mais calorias forem gastas em atividade física habitual, maiores serão os benefícios para a saúde.

E ainda valem as boas velhas ressalvas: não iniciar nenhuma atividade sem antes conversar com um médico; levar à academia um atestado liberando para a prática de esporte; não omitir nenhum problema de saúde para que o profissional especializado possa montar um programa de exercícios adequado e personalizado às necessidades específicas do usuário.