

## VIDA SAUDÁVEL

# Exercício para o indivíduo comum

## PARTE FINAL



Dr. Fernando Alves Moreira  
é 1º Tesoureiro  
do CBR,  
colunista do  
Boletim do CBR  
e maratonista

Como vocês perceberam, no Boletim do CBR, edição de novembro, eu arrumei um colaborador, mas não foi qualquer colaborador. O Dr. Claudio Baptista é cardiologista e profundo conhecedor da medicina esportiva, por isso pedi sua participação e o artigo foi de tão boa qualidade. Meus agradecimentos ao Dr. Claudio e esperamos contar com sua experiência em outras oportunidades.

Como vimos nos artigos anteriores, seja qual for a idade ou sexo, o exercício regular, de moderada ou mesmo leve intensidade, traz benefícios para a saúde e para a qualidade de vida.

A avaliação e orientação de um indivíduo antes do início da prática do exercício, devem sempre adequar o ideal ao que é possível realizar, tentando atingir o máximo de benefício com o mínimo de risco, tanto do ponto de vista de lesões musculares como cardiopulmonares, buscando sempre a melhor relação custo/benefício.

Pelos riscos inerentes a qualquer atividade, é impossível desenvolver uma planilha de exercícios uniforme, mesmo levando em consideração in-

divíduos de mesmo sexo e idade, inevitáveis adequações devem ser realizadas, mesmo no decorrer da prática esportiva, alguns ajustes devem ser feitos para que os resultados apareçam e a qualidade de vida seja melhorada, que no final, é isto que buscamos; uma vida saudável, sem internações hospitalares e de preferência, longe dos médicos.

### COMO RESUMO, PARA FACILITAR A PRÁTICA ESPORTIVA, PODEMOS DIZER

- 1 O horário escolhido, depende das características biológicas de cada um e de seus compromissos diários;
- 2 O organismo se adapta ao horário da atividade física após algum tempo, para qualquer tipo de praticante, seja ele participante de um programa de reabilitação cardiovascular ou um atleta de elite. O que é recomendável é que esse horário seja respeitado para que o hábito seja mais facilmente adquirido;
- 3 Importante também para a escolha do horário é que o tempo dis-

ponível para a prática seja suficiente para o alongamento no início, no final, para o aquecimento e o "desaquecimento", não esqueça também de computar o tempo para higiene e alimentação após o exercício;

- 4 Recordando, apesar dos eventos cardiovasculares, serem mais frequentes entre as 6 e 9 horas da manhã, esta incidência não tem relação, comprovada, com o exercício;
- 5 Convém lembrar que com relação à alimentação os extremos não são recomendáveis, nem é saudável exercitar-se após refeições grandes, como também não devemos praticar esportes em jejum, recomendando a ingestão de uma fruta ou similar antes do início de qualquer atividade física;
- 6 Deixe que a atividade física faça parte de seu cotidiano como se fosse qualquer outra atividade do dia.

Como vimos não é difícil se exercitar, basta querer e ter força de vontade para continuar.

**Captura e Impressão de Imagens**

O sistema é totalmente modular podendo iniciar com um único equipamento de diagnóstico e expandir-se de acordo com as necessidades de crescimento da instituição

**image EXPLORER**

Envio de imagens via Internet com qualidade diagnóstica

Imagens digitais a baixo custo

Baixo custo operacional

**Boomerang Dictaphone**

Sistema digital de ditado e mensagens de voz para clínicas médicas

O X-Clinic não é apenas um software administrativo, mas sim uma poderosa solução integrada que abrange todas as áreas vitais do estabelecimento.

Medical Systems Comercial Ltd.  
R. João Batista Gomes, 62  
S. B. Campo - SP - Paulo (011) 4329-3322  
Site: [www.medicalsystems.com.br](http://www.medicalsystems.com.br)  
e-mail: [medical@medicalsystems.com.br](mailto:medical@medicalsystems.com.br)