

UM PROGRAMA DE GINÁSTICA PARA CORONARIOPATAS

*Heinz Liesen**

RESUMO

Esse trabalho, baseado em princípios da medicina desportiva, sugere uma série de exercícios, cuja combinação atende às necessidades de coronariopatas na reabilitação, e até mesmo, de outros indivíduos que iniciam um condicionamento físico de caráter preventivo.

Não são discutidas aqui as bases científicas envolvidas, e que justificam essa prescrição, com intuito de preservar a finalidade prática dessa proposta.

O conteúdo apontado oferece subsídios ao médico ou professor de Educação Física que irá acompanhar o coronariopata em sua reabilitação e pode ser útil, ao próprio paciente, no desenvolvimento da atividade física.

Porque razão a atividade física é tão importante, principalmente para coronariopatas.

Pela própria patologia, a condição física dos coronariopatas, e principalmente a capacidade cardio-vascular, se encontra debilitada. Ademais, para um bom desempenho e um estado geral satisfatório, o funcionamento do aparelho locomotor, que envolve a musculatura, tendões e articulações, é importante.

Especialmente para esse tipo de deficiência, um aparelho locomotor bem desenvolvido e eficiente, representa uma menor sobrecarga, tanto no esporte como nas atividades diárias, para o sistema cardio-vascular, já debilitado.

Com o avanço da idade o indivíduo tende a perder gradativamente a sua mobilidade e

flexibilidade. Sua musculatura se torna flácida e sua força reduzida.

No entanto, esse processo natural pode ser suavizado com um preparo e treinamento adequado.

Após um período prolongado de inatividade, um treinamento progressivo com o objetivo de aprimorar as qualidades físicas, de forma gradativa, é muito indicado, principalmente se considerarmos que as funções orgânicas, comprometidas pela idade e pela doença, precisam ser reativadas.

Os exercícios de soltura e relaxamento são movimentos de pouca amplitude e onde a

* Professor Dr. med. do Institut fuer Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Koeln.
Tradução de Gabrielle Y Ried.

força necessária para execução é mínima, logo, sua solicitação não é intensa. Essas características os tornam muito adequados para uma recuperação ativa, assim como para evitar lesões musculares.

Os exercícios de alongamento e mobilidade melhoram a flexibilidade muscular e levam a maior amplitude dos movimentos a nível articular. Essa mobilidade e flexibilidade é fundamental na prevenção de lesões e eventuais sobrecargas, decorrentes do esporte ou da movimentação na vida diária.

Uma maior habilidade permite movimentos mais coordenados e conseqüentemente, com menor dispêndio de energia. Contrações musculares desnecessárias, assim como, movimentos indesejados, serão sanados, tornando o movimento mais fácil e coordenado.

Para um treinamento é condição imprescindível que o indivíduo tenha força muscular mínima.

Através de exercícios de força, dosados de acordo com as condições de cada um, e executados no momento adequado, haverá uma melhora da performance que por sua vez diminuirá a solicitação articular no esporte e no dia-a-dia. Logo, através da atividade física obtém-se uma melhora do estado físico geral, assim como, uma condição física básica para outras atividades. Esses aspectos são igualmente importantes para pacientes coronariopatas, uma vez que com menos dispêndio de energia e força, eles realizam um mesmo trabalho, sem no entanto sobrecarregar seu sistema cardiovascular.

Quem pode se exercitar

Os exercícios aqui escolhidos se adaptam a todos pacientes coronariopatas desde que não especificamente limitados em suas atividades físicas diárias. Todavia, em caso de dúvida no que diz respeito a capacidade de solicitação individual, cabe obrigatoriamente consultar o médico, e se certificar através de exames, qual a solicitação segura a qual o paciente pode ser submetido. Essas medidas dizem respeito também a problemas ortopédicos, que eventualmente não são compatíveis com alguns dos exercícios sugeridos.

Os exercícios sugeridos são organizados em três grupos de acordo com seu grau de dificuldade e solicitação:

- A – considerados fáceis e que são indicados para pacientes menos solicitáveis, pessoas idosas, pessoas que estão iniciando treinamento (ou reiniciando uma atividade depois de longo período de inatividade).
- B – considerados razoavelmente difíceis (intermediários).
- C – difíceis, que subentendem vivência anterior e capacidade de solicitação razoável (1 watt / kg peso corporal).

A carga a qual a pessoa pode ser submetida em exercícios ginásticos depende, não somente do sistema cardiovascular, mas principalmente do aparelho locomotor que subentendem a musculatura, os tendões e os ligamentos.

Para evitar lesões do aparelho locomotor, é indicado para pacientes coronariopatas começar a atividade física como “pricipiante”, ainda que sua capacidade de solicitação seja maior.

Inicialmente portanto, são indicados exercícios do grupo A e que podem ser substituídos gradativamente por exercícios do grupo B, e eventualmente mais adiante por exercícios do grupo C, depois de algumas semanas de trabalho. É importante que se dê tempo ao organismo de se adaptar a atividade depois de um período sedentário. As características de um trabalho exagerado, assim como as lesões e contusões, são produto de uma boa vontade mal conduzida.

Frisamos que no início é melhor se exercitar menos, do que em excesso.

O que é necessário para a atividade

Ao contrário de outras modalidades, essa atividade dispensa aparelhagem sofisticada e amplo espaço.

Qualquer ambiente que disponha de 4m² (2x2m) é suficiente, embora um espaço ao ar livre seja mais indicado como um pátio ou área verde. Os movimentos não devem ser tolhidos por eventuais móveis ou objetos. Uma boa ventilação num ambiente fechado é importante.

Em se tratando de um espaço ao ar livre, devem ser evitados locais excessivamente ensolarados ou expostos a correntes de vento.

Se não houver à mão um traje esportivo adequado, o ideal e mais funcional são roupas que não inibiam os movimentos, de material elástico, prático e agradável e que não precisavam principalmente, obedecer a modismos.

Sobre uma superfície plana, seca, e de temperatura agradável, é possível exercitar-se descalço ou com tênis leves e confortáveis.

Já ao ar livre, sobre um solo frio ou úmido se adequam calçados esportivos mais resistentes.

Para os exercícios de solo, uma proteção confortável e seca é indicada, como um cobertor, colchonete de espuma ou um gramado seco.

Informações gerais para composição do programa

Um programa de ginástica deve sempre, independentemente do estágio em que se encontra o indivíduo, ter várias fases, seja iniciante ou não.

A primeira fase terá como objetivo uma adaptação orgânica e recuperação das aptidões físicas básicas. Logo, a intensidade, deve ser baixa no início e o programa constituído de exercícios de soltura e relaxamento, assim como de flexibilidade e coordenação.

Já numa segunda fase, após semanas de trabalho, as solicitações devem ser gradativamente elevadas, até que se alcance a intensidade desejada. Na última fase, após meses de treinamento, teremos uma estabilização do nível de rendimento mediante atividades regulares.

O programa de ginástica deve ser iniciado com um aquecimento, constituído de exercícios de relaxamento, coordenação, assim como de mobilidade no intuito de aprimorar e ampliar os

movimentos. Somente depois de um aquecimento prévio podem ser inseridos no programa, exercícios de flexibilidade mais intensos e de força mais localizadas. No final do programa, exercícios de soltura e relaxamento, além de um alongamento visando os músculos mais solicitados, é recomendável.

Informações gerais para a execução do programa

Para garantir a eficiência de um programa a forma mais correta possível de execução dos exercícios é decisiva.

Os exercícios devem ser executados sem solavancos, sempre de forma suave, principalmente em se tratando de exercícios de flexibilidade, para que não hajam lesões.

A respiração deve prosseguir normalmente durante a atividade, evitando apneias.

O paciente deve procurar respirar de forma constante e contínua, combinando a inspiração e expiração com o movimento de maneira que se sintam bem. Para tanto, deve observar as indicações respiratórias para cada exercício. Após cada unidade, convém soltar de forma ativa os músculos solicitados e eventualmente alongá-los.

As solicitações devem ser ponderadas pois a sobrecarga pode vir a prejudicar o paciente, pondo em risco a sua saúde, além de não trazer o resultado desejado.

As atividades devem ser praticadas no mínimo 3 vezes por semana, todavia a sua prática diária seria ideal.

Só regularmente instituída e corretamente executada a atividade física traz resultados representativos, e que são úteis ao paciente.

Os primeiros exercícios devem ser executados no máximo durante 10 a 15 segundos. Com o tempo esse limite podem ser estendido para o dobro.

ABSTRACT

Exercise is currently being used as a treatment for coronary heart disease and for people who start a prevention program.

The content of this article offers some suggestion for people involved in cardiac rehabilitation programs.

Nota: A coletânea de exercícios sugeridos pelo autor sairá no próximo número