

# Esporte e saúde

## Prática esportiva

Fisioterapeuta e médica falam da importância do exercício físico para prevenir doenças ou melhorar a qualidade de vida

Um envelhecimento ativo é fundamental para a prevenção de doenças. No caso de a pessoa ter algum problema de saúde, a prática esportiva monitorada é fundamental para uma qualidade de vida.

“O exercício físico sobrecarrega, de maneira positiva, o organismo. No caso de desenvolvimento de alguma emergência, durante a prática da atividade física, já contamos com o respaldo dos médicos do Instituto”, explica a fisioterapeuta Mariana Salviati, do Instituto Cardiovascular de Piracicaba (ICP). “Os efei-



A fisioterapeuta Mariana orienta praticantes de exercícios

tos preventivos e terapêuticos da atividade física são conhecidos há milênios, e as evidências científicas sobre os seus benefícios continuam a se acumular nas várias áreas do conhecimento em saúde. O exercício tem um papel muito importante para a promoção da saúde e ainda mais relevante como ferramenta terapêutica”, afirma a médica Janaína Canella Martins, cardiologista do ICP.

### REABILITAÇÃO

As profissionais Mariana e Janaína atuam no Instituto,

que inaugurou recentemente a Reabilitação Cardiopulmonar e Metabólica (RCPM). É o primeiro ambiente clínico de Piracicaba estruturado para oferecer uma nova possibilidade de treinamento físico, com o diferencial de ser supervisionado e com atendimento individual.

A prevenção de doenças cardíacas, pulmonares e metabólicas não tem idade para começar. Quanto mais cedo, melhor. Foi pensando na prevenção que o ICP inaugurou o RCPM.

As sessões na clínica de RCPM são compostas por

“O exercício tem um papel muito importante”

**Janaína Martins**  
médica

sobre a importância do esporte

exercícios aeróbicos, de fortalecimento muscular e alongamentos. O atendimento é voltado tanto a portadores de doenças cardiovasculares ou pulmonares, em estados pré ou pós-cirúrgico. Também é voltado para as pessoas que apresentam fatores de risco de desenvolvimento dessas doenças, como hipertensão arterial, diabetes, obesidade, sedentarismo, colesterol alto entre outros.

Mariana explica que não bastam somente exercícios físicos, mas orientações voltadas a dieta, aos riscos do tabaco, do álcool e do estresse. “Estudos comprovam que a prática é muito segura, seguidos os devidos cuidados. As contra-indicações são pontuais e bem estabelecidas, e os cuidados e níveis de supervisão necessários para as diferentes condições são bem definidos”, afirma Janaína.