

Passa o mouse e descubra porque você deve comprar um Galaxy Tab.

SAMSUNG

Dizem que existe, mas ninguém consegue encontrar?



SÃO PAULO



Cinco vezes mais multas com radares trocados

SAÚDE



Policiais tentam perder uma tonelada de gordura

ECONOMIA



Depois de privatização, rodovias ficam sem obras

ENTREVISTA



Gabriel Braga Nunes quer distância das badaladoes

FUTEBOL



Muricy diz que Santos vai 'levar a sério' o Brasileiro

Você está em Notícias > Saúde

Academias terapêuticas ganham SP

Mais focados na saúde que na estética, centros investem no conceito do exercício como remédio
25 de maio de 2011 | 8h 10

Leia a notícia Comentários 197 Email Imprimir A+ A-

32

Orkut

Compartilhar 68

Assine a Newsletter

Mariana Lenharo - Jornal da Tarde

Nem lazer, nem diversão, nem questão de estética. Exercício físico é, segundo os médicos, uma medida terapêutica. Difícil é convencer o paciente disso. "Para as pessoas, é mais fácil tomar uma cápsula do que fazer exercícios. Existe uma falta de conscientização", diz ortopedista Marco Paulo Otani. Para aproximar a clínica médica da malhação ele inaugurou, no ano passado, um espaço que define como academia terapêutica. E não está sozinho: já existem cerca de sete estabelecimentos desse tipo na capital.



EVELSON DE FREITAS / AE

Maria Izabel Nomura, de 70 anos: malhação ajudou a tratar uma escoliose

Nomura, 70 anos, a primeira aluna do espaço criado por Otani, o Centro de Qualidade de Vida. Ela procurou a malhação para tratar uma escoliose.

A elevação do exercício físico ao patamar de prevenção efetiva contra várias doenças levou a Câmara dos Deputados a instalar, na semana passada, a Frente Parlamentar da Atividade Física para o Desenvolvimento Humano. O objetivo é transformar o exercício em prioridade governamental na promoção da saúde pública. Hoje, Dia do Desafio, que tem como objetivo estimular a prática regular de atividades físicas, o assunto vem à tona mais uma vez.

Sem lesões. O médico Benjamin Apter é outro defensor do conceito de academia terapêutica. À frente da B-Active, explica que o local, focado na saúde do aluno, ajuda a proteger contra lesões. "Alguns nem sabiam que tinham uma doença, mas elas foram detectadas antes que começassem a treinar", conta. Essa triagem é exceção no universo dos novos esportistas: 90% deles, em São Paulo, não consultam um médico antes de

Em uma academia terapêutica, o cuidado com a estética dá lugar à reabilitação e ao tratamento. Todo aluno é acompanhado por médico, fisioterapeuta e educador físico. Os equipamentos também são diferentes. Na musculação, os lados de uma máquina que trabalha os braços, por exemplo, são dissociados, de modo que o praticante possa melhor aproveitar o exercício se tiver uma lesão em um dos membros.

Na avaliação dos médicos, a atividade física pode ser benéfica para portadores de doenças reumatológicas, ortopédicas, cardiovasculares, psicossomáticas e dores crônicas. "Já na academia tradicional, todo mundo está interessado em aumentar o bumbum ou emagrecer", diz Maria Izabel



PUBLICIDADE

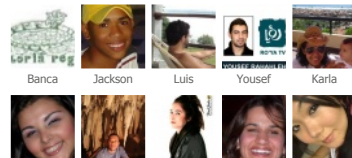
Acompanhe @ESTADAO no Twitter



estadão on Facebook

Like

29,544 people like **estadão**.



Facebook social plugin

+ COMENTADAS

- 01 MEC gasta R\$ 14 milhões para imprimir 7 ...
- 02 Palocci não convence Dilma e fica em ...
- 03 Palocci se cala sobre renda, omite os ...
- 04 Temer diz que Palocci teve muita lealdade ...
- 05 Apartamento alugado por Palocci está em nome ...
- 06 Japão anuncia zona de exclusão legal em ...
- 07 'Fogo amigo' ajuda a fragilizar ministro
- 08 Palocci vai se explicar usando uma entrevista ...
- 09 Dilma não vai receber Nobel da Paz Iraniana
- 10 Dilma recebe Chávez pela primeira vez nesta ...

iniciar uma atividade física e se machucam, segundo noticiou o JT no início do mês, com base em um levantamento da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo.

Entre a clientela de Apter há pacientes de vários tipos. "Recebemos alunos cardíacos, diabéticos, hipertensos, com artrose", enumera. Ele destaca que o exercício também podem servir de coadjuvante para outros tratamentos que o paciente já realize.

O cardiologista Nabil Ghorayeb, que presidiu na semana passada o 3.º Simpósio de Medicina do Esporte, frisa a importância dos exercícios no combate aos males cardiovasculares. "Trabalhos publicados nos últimos dois anos demonstram que atividades regulares estimulam a produção de enzimas que impedem o depósito de gordura nas paredes internas dos vasos sanguíneos, prevenindo essas doenças."

Segundo Ghorayeb, quem se dispõe a fazer exercícios regulares acaba mudando naturalmente outros hábitos. "Se a pessoa fuma, ela tende a largar o cigarro. Também existe um equilíbrio da parte emocional e comportamental. Quem faz exercícios é muito mais aberto e sociável do que o sedentário."

Para o diretor científico da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME), Ricardo Munir Nahas, a opinião sobre o exercício já começou a mudar no País. "O cenário está mudando de forma bem lenta, mas as pessoas estão cada vez mais recorrendo à atividade física como coadjuvante no tratamento das doenças."

Malhação contra dor crônica e males emocionais

Pacientes com dores crônicas são alguns dos principais beneficiados pelos exercícios. Quando praticados com regularidade e disciplina, funcionam como uma espécie de 'analgésico natural'. Esse foi o tema de um artigo publicado pela fisioterapeuta Juliana Barcellos de Souza na Revista Brasileira de Medicina do Esporte.

"O aumento do metabolismo ocasionado pelo exercício, em médio prazo, age no aumento da produção do neurotransmissor betaendorfina, que atua na modulação da dor", diz ela. O mecanismo, explica, é eficaz em doenças para as quais os analgésicos não costumam fazer efeito.

As dores na coluna, que atingem cerca de 80% das pessoas em alguma fase da vida, também podem ser evitadas ou tratadas com exercícios, segundo o médico Alexandre Fogaça, chefe do grupo de coluna do Instituto de Ortopedia do Hospital das Clínicas da USP. "O exercício é importante porque ajuda a desenvolver a musculatura paravertebral e abdominal, e a postura depende do desenvolvimento dessa musculatura", diz.

Para Juliana, é importante que as pessoas escolham exercícios que lhes proporcionem prazer. Segundo ela, quando feito "por obrigação", os efeitos benéficos podem não ser tão evidentes no que diz respeito às dores crônicas.

O educador físico Márcio Pereira, professor da Universidade Estácio de Sá, atua em um projeto de extensão que oferece exercícios para grupos especiais com hipertensão, diabete, obesidade e dores crônicas. De acordo com ele, a demanda de pessoas com disfunções de fundo emocional, como a síndrome de burnout e a fibromialgia, tem crescido. "O trabalho multidisciplinar com os educadores físicos e fisioterapeutas nas terapias de reabilitação, exercícios aeróbicos e funcionais, além de atividades como a meditação, tem alcançado bons resultados", avalia.

Desafio de hoje no mundo: praticar atividades físicas

O Dia do Desafio é organizado no Brasil há 16 anos. A iniciativa surgiu no Canadá, em 1983, quando o prefeito de uma cidade resolveu incentivar os cidadãos a se exercitarem. Atualmente é um evento mundial, por meio do qual cidades de países diferentes competem entre si para ver qual delas consegue levar mais pessoas a praticar atividades físicas.

Para participar, basta se juntar a uma das atividades já programadas. Também é possível fazer exercícios por conta própria e registrar a participação pelo telefone 0800-118220. No fim do dia, o número de participantes será contabilizado e os resultados de cada cidade serão confrontados com os das concorrentes. Neste ano, São Paulo compete com Durango, no México. Mais detalhes sobre o evento estão na web (www.sescsp.org.br/diadodesafio).

Serviço

B-Active: www.bactive.com.br. Rua Alagoas 148. R\$39 por sessão.



zapimóveis VOCÊ TEM QUE ZAPEAR.

eu quero: COMPRAR IMÓVEL

tipo: SELECIONE

estado: SELECIONE

BUSCAR

▼ OFERTAS ZAP ▶ anuncie

Vende-se Apartamento
a partir de **R\$ 115.000**
MOEMA
SP

Classificados de Imóveis
[Carros](#) | [Empregos](#) | [Mix](#)