



## O que se lê sobre Ergometria e Reabilitação... Hoje

Dra. Andréa London

### Vidas alheias, riquezas a salvar!

A doença cardiovascular é responsável por 44% das mortes em serviço entre bombeiros dos EUA, com um risco significativamente maior durante plantões extenuantes. Pessoas sedentárias são mais suscetíveis a eventos cardiovasculares durante situações de estresse físico e/ou mental intenso. Inversamente, o exercício regular, com consequente aumento da capacidade funcional, apresenta caráter protetor, devendo ser estimulado entre os bombeiros. Para efeitos favoráveis sobre o perfil de risco cardiovascular, a regularidade assume caráter prioritário em relação à duração e à intensidade do exercício.

Durand G, Tsismenakis AJ, Jahnke SA et al. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2011; 43 (9):1752-1759.

### ♪ Caminhando contra o vento ♪

A insuficiência cardíaca (IC) é o estágio final comum de várias cardiopatias, a despeito dos avanços farmacológicos e tecnológicos da atualidade. Poucos estudos avaliaram o impacto da atividade física diária, não supervisionada, sobre pacientes com IC. Um programa de caminhada de 12 semanas, realizado como única intervenção, mostrou melhora significativa do comportamento da FC na recuperação, da função endotelial e da qualidade de vida percebida destes pacientes. Caminhar é seguro, barato e não requer supervisão. O uso de pedômetros facilitou a aderência ao programa.

Tsarouhas K, Karatzaferi C, Tsitsimpikou C, et al. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*. 2011;18(4):594-600.

### ♪ *Alors je sens en moi mon coeur qui bat: o estudo francês 3C*

Em adultos de meia idade saudáveis, estudos observacionais têm demonstrado consistentemente que a frequência cardíaca de repouso (FCR) é marcador independente de mortalidade total e cardiovascular. Nos idosos, mesmo após ajustes para a presença de co-morbidades e uso de  $\beta$  bloqueador, a FCR permanece um marcador de risco independente para mortalidade. Este parâmetro simples, não invasivo e rotineiramente aferido na consulta médica, pode auxiliar na identificação de idosos sob maior risco em curto prazo. Para estes, a atividade física regular deve ser aconselhada, após exclusão de doença cardíaca subjacente.

C Legeai, X Jouven, M Tafflet, et al. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*. 2011; 18: 488 - 497.

### Já jogou seu Wii Fit™ hoje?

Videogames são um passatempo popular para crianças e adultos. Entretanto, evidências sugerem associação a pior saúde mental e física nos usuários. Uma tendência tem sido a de desenvolver novos jogos que incluam a atividade física em sua prática, numa tentativa de conter os efeitos deletérios do sedentarismo. O Wii Fit™ é jogo interativo projetado para a obtenção de benefícios à saúde através do condicionamento físico, substituindo os videogames "sedentários". Estudo recente avaliou a eficácia do Wii Fit™ e os resultados mostraram que este game pode ser uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde na população.

Worley JR, Rogers SN, Kraemer RR. *Metabolic responses to Wii Fit™ video games at different game levels*. *J Strength Cond Res*. 2011; 25(3): 689-693.

**QUALIDADE, RESISTÊNCIA E DURABILIDADE.**

**LIDERANÇA ABSOLUTA EM EQUIPAMENTOS DE ERGOMETRIA E ERGOESPIROMETRIA.**

inbramed

MedGraphics



inbrasport

\*CERTIFICADA ISO 9001

RUA SANTOS DUMONT, 1766  
PORTO ALEGRE - RS

FONE: (51) 3358.6900

WWW.INBRASPORT.COM.BR

INBRASPORT@INBRASPORT.COM.BR

REPRESENTANTE AUTORIZADO NO RJ:  
CAEL LTDA. - FONE (21) 2592.9232