

## expediente

### DIRETORIA DO DERCAD/ RJ

Biênio 2012-2013

#### PRESIDENTE

Dra. Andréa London

#### VICE-PRESIDENTE

Dr. Fernando Cesar de Castro e Souza

#### DIRETOR ADMINISTRATIVO

Dr. Marco Aurélio Moraes de Souza Gomes

#### DIRETOR FINANCEIRO

Dr. Mauro Augusto dos Santos

#### DIRETORA CIENTÍFICA

Dra. Cláudia Lúcia Barros de Castro

#### COORDENADORIA DE ÁREAS DE

##### ATUAÇÃO

##### Ergometria

Dr. José Ricardo Carvalho Poubel

##### Reabilitação Cardíaca

Dr. John Richard Silveira Berry

##### Cardiologia Desportiva

Dr. Alexandre Souza Coimbra

## Cardiologia do Exercício

### Editora-chefe

Dra. Andréa London

### Conselho Editorial

Dr. Daniel Kopiler

Dr. George Lélío de Almeida

Dr. Marcos Brazão

Dr<sup>a</sup>. Maria Angela Carreira

Dr. José Caldas Teixeira

Dr. Serafim Ferreira Borges

Dr. Ricardo Vivacqua

### Editor Associado

Dr. Salvador Serra

### Presidentes Anteriores

1999-2001 Dr. Salvador Serra

2001-2003 Dr. Salvador Serra

2003-2005 Dr. Ricardo Vivacqua

2005-2007 Dr. Ricardo Vivacqua

2007-2009 Dr. Maurício Rachid

2010-2011 Dra. Andréa London

### CRIAÇÃO E PRODUÇÃO

#### Projeto Gráfico

Rachel Leite Lima

#### AW Design

www.awdesign.com.br

Tel.: (21) 2717-9185

As opiniões publicadas nas diversas seções do **CARDIOLOGIA EM EXERCÍCIO** não necessariamente expressam os pontos de vista da diretoria do DERCAD/RJ.

[www.dercad.org.br](http://www.dercad.org.br)

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



Dra. Andréa London

Hospital Pró-Cardíaco

## Prescrição de exercícios no consultório

Este artigo nos leva a reflexões sobre como orientamos os pacientes no consultório em relação à prática de exercícios: 20 a 30 minutos, pelo menos 2 a 3 vezes por semana, da atividade que o paciente mais gostar é suficiente? Embora o sedentarismo deva ser amplamente combatido, a prescrição de exercícios deve ser tão específica quanto a de anti-hipertensivos, considerando não só a preferência do paciente, mas também os diferentes benefícios das diferentes modalidades.

Katz MH. Arch Intern Med. 2012;172(17):1283-1284.

## Treinamento de força e diabetes melito

Estudo prospectivo em mais de 32 mil homens avaliou o papel do treinamento de força na prevenção primária do diabetes melito tipo 2 (DM2). A prática de 150 minutos de exercícios de força ou de exercícios aeróbicos por semana reduziu o risco de DM2 em 34% e 52%, respectivamente. Houve maior impacto quando o treinamento aeróbico e de força foram associados, com redução de risco de 59%. O treinamento de força foi associado a menor risco de DM2, independentemente da associação ao exercício aeróbico.

Grontved A, Rimm EB, Willett WC, et al. Arch Intern Med. 2012;172(17):1306-1312.

## Resposta neural a imagens de alimentos e exercício

Boa notícia para as mulheres que se exercitam pela manhã! Um pequeno estudo observou que mulheres que caminham 45 minutos no período matinal, a uma velocidade média de 4 mph, sentiram-se menos atraídas por fotos de alimentos, ingeriram menos calorias e foram mais ativas pelo resto do dia em comparação ao dia em que não se exercitaram. A resposta do cérebro a fotos de alimentos foi avaliada por eletroencefalograma e, após o exercício matinal, houve diminuição da motivação alimentar neurologicamente mediada.

Hanlon B, Larson MJ, Bailey BW, et al. Med Sci Sports Exerc. 2012;44(10):1864-1870.

## Atividades de lazer e expectativa de vida

Estudo recente ratificou a interferência favorável da atividade física de moderada a alta intensidade nos períodos de lazer sobre a expectativa de vida, especialmente depois dos 40 anos. Intensidades equivalentes a 450 minutos por semana de uma caminhada rápida foram associadas a ganhos de 4,5 anos na expectativa de vida. Em uma análise conjunta, ser ativo e estar dentro da faixa de peso normal foi associado a um ganho de 7,2 anos de vida, comparado a estar inativo e obeso.

Moore SC, Patel AV, Matthews CE et al. PLoS Med 2012;9(11):e1001335. PLOS Medicine | www.plosmedicine.org

 HeartWare  
Sistemas para cardiologia

 Ergo13  
Teste Ergométrico

 ErgoMET  
Ergoespirometria

Deixe o esforço para seus pacientes.  
HW: os melhores produtos para diagnósticos cardíacos.

[31] 3461 7226 [www.hw.ind.br](http://www.hw.ind.br)