

Atividade Física »

Atualização em Exercícios Resistidos: Exercícios com pesos e saúde cárdio-vascular

[Dr. José Maria Santarem](#)

Sobre os mecanismos pelos quais todas as formas de atividade física podem beneficiar a saúde geral e cardiovascular.

A prática esportiva dos exercícios com pesos, conhecida como musculação, foi no passado objeto de muitas opiniões desfavoráveis com relação aos seus efeitos na saúde e na aptidão física. Invariavelmente, tais opiniões não eram baseadas em dados científicos, objetivos e mensuráveis, mas apenas em raciocínios fisiológicos ou fisiopatológicos. Com o acúmulo de evidências científicas que não endossaram os supostos inconvenientes, e com a popularização da modalidade, críticas deixaram de ser uma ocorrência comum, pelo menos a nível de profissionais. Atualmente vivemos um período caracterizado por farta documentação de efeitos salutares dos exercícios com pesos, mas ainda nos deparamos com a desinformação e com a resistência em aceitar mudanças conceituais.

Um aspecto em que ocorre desinformação e resistência à reconsiderações são os efeitos dos exercícios com pesos na saúde cardiovascular. Com certa frequência encontramos a afirmação de que "musculação é bom para a estética, mas as coronárias exigem exercícios aeróbios". Aceitar ou não esta afirmação não é uma questão de opinião pessoal. Trata-se de aceitar ou não o posicionamento das principais entidades científicas internacionais no sentido de que qualquer tipo de exercício contribui para evitar doenças cardíacas coronarianas.

Em recentes revisões da literatura científica sobre atividade física e saúde, o National Institutes of Health e o Centers for Disease Control and Prevention, órgãos do governo norte-americano, concluíram que todos os tipos de exercícios parecem ter os mesmos efeitos benéficos para a saúde geral e do coração. Estas conclusões estão solidamente fundamentadas em critérios epidemiológicos clássicos como consistência, força, seqüência temporal, dose-resposta e coerência. A ação benéfica dos exercícios para a saúde cardiovascular não parece ser relacionada com maior vascularização cardíaca, como já se imaginou. Os mecanismos de atuação parecem ser o alívio de estresse emocional, o combate à obesidade pelo maior gasto calórico e pelo aumento da taxa metabólica basal, o combate ao diabetes pelo aumento da sensibilidade das células à insulina e pelo estímulo ao metabolismo dos carboidratos, a redução dos níveis de pressão arterial devido à redução da sensibilidade dos vasos à ação das catecolaminas, a menor tendência às arritmias pela redução da sensibilidade do miocárdio à ação adrenérgica, o aumento nos níveis de HDL-colesterol, a redução dos níveis séricos de triglicérides, o estímulo à fibrinólise e a redução da agregação plaquetária. Todos esses efeitos são conseguidos também por meio dos exercícios interrompidos, que não melhoram a condição aeróbia, tal como os exercícios com pesos. Atualmente o American College of

Sports Medicine reconhece que qualquer tipo de exercício tem os mesmos efeitos salutareos, ao contrário do que a entidade preconizava em recomendações anteriores a 1995, que enfatizavam a importância de exercícios aeróbios para a saúde. A campanha Agita São Paulo da Secretaria de Saúde do Estado, em perfeita sintonia com os novos conhecimentos, recomenda qualquer tipo de exercício, sem excessos, para melhorar os níveis de saúde geral e cardiovascular da população.

Com relação à segurança cardiovascular, quando bem realizados, os exercícios com pesos apresentam baixo risco de acidentes vasculares cerebrais e coronarianos. A eficiência do treinamento exige pesos relativamente elevados, que permitem poucas repetições, mas desde que não se façam esforços absolutamente máximos, que tendem para a isometria em apnéia, a pressão arterial aumenta dentro de níveis seguros. Com os intervalos de descanso entre as séries sendo relativamente longos, geralmente acima de um ou dois minutos, a frequência cardíaca aumenta muito pouco. Assim sendo, o duplo-produto (pressão arterial sistólica x frequência cardíaca) dos exercícios com pesos é baixo, já tendo sido demonstrado que o caminhar rápido em plano levemente inclinado apresenta estresse cardiocirculatório maior do que o treinamento com pesos para hipertrofia muscular com 75% de carga máxima.

A boa segurança cardiológica do treinamento com pesos bem orientado, mesmo para cardiopatas estáveis e bem avaliados, estimula a sua crescente utilização por pessoas idosas, cuja perda de massa muscular, massa óssea e flexibilidade, comprometem gravemente a independência funcional. Recente estudo demonstrou que idosos que envelheceram praticando corrida ou natação apresentaram os mesmos níveis de hipotrofia muscular encontrados em idosos sedentários. Ao contrário, idosos que envelheceram praticando exercícios com pesos conservaram a massa muscular. Um conceito atual em reabilitação geriátrica é não recomendar caminhadas para idosos enfraquecidos antes de um programa de fortalecimento muscular com pesos, no sentido de evitar quedas e fraturas graves.

Aspecto importante é que os aumentos perigosos de pressão arterial e de frequência cardíaca que muitos idosos apresentam nas atividades da vida diária apenas conseguem ser revertidos com os aumentos de massa muscular e força, induzidos pelos exercícios com pesos. O condicionamento aeróbio não reverte a situação. A explicação é que para pessoas enfraquecidas, os esforços da vida diária são de alta intensidade, determinando respostas hemodinâmicas excessivas. Para pessoas mais fortes, os mesmos esforços são de menor intensidade, exigindo menor grau de esforço muscular, e conseqüentemente induzindo menores alterações de pressão arterial e frequência cardíaca.

Pode ser oportuno lembrar que os exercícios com pesos não apresentam os fatores predisponentes ao trauma, tão comuns na maioria das atividades esportivas: impactos, acelerações, desacelerações, torções, risco de trauma direto e de quedas. A carga, desde que não excessiva, não é um fator de lesão. Ao contrário, apresenta efeitos tróficos, estimulando o fortalecimento dos tecidos.

Em resumo, a situação atual do conhecimento científico permite afirmar que

qualquer tipo de atividade física tem efeitos semelhantes e importantes para a promoção da saúde geral e cardiovascular. O que se espera dos profissionais da saúde é que estimulem na população um estilo de vida mais saudável, que inclua a atividade física que for mais agradável para cada pessoa, em volume e intensidade adequados à sua condição física. Radicalizar a indicação para um tipo de atividade mais sistematizada, como os exercícios aeróbios, certamente não é o caminho para a generalização do hábito do exercício. Mesmo porque, se compararmos a segurança e os benefícios dos diversos tipos de atividade física, veremos que a melhor associação de qualidades será apresentada pelos exercícios com pesos.

Publicado em 08.11.1998