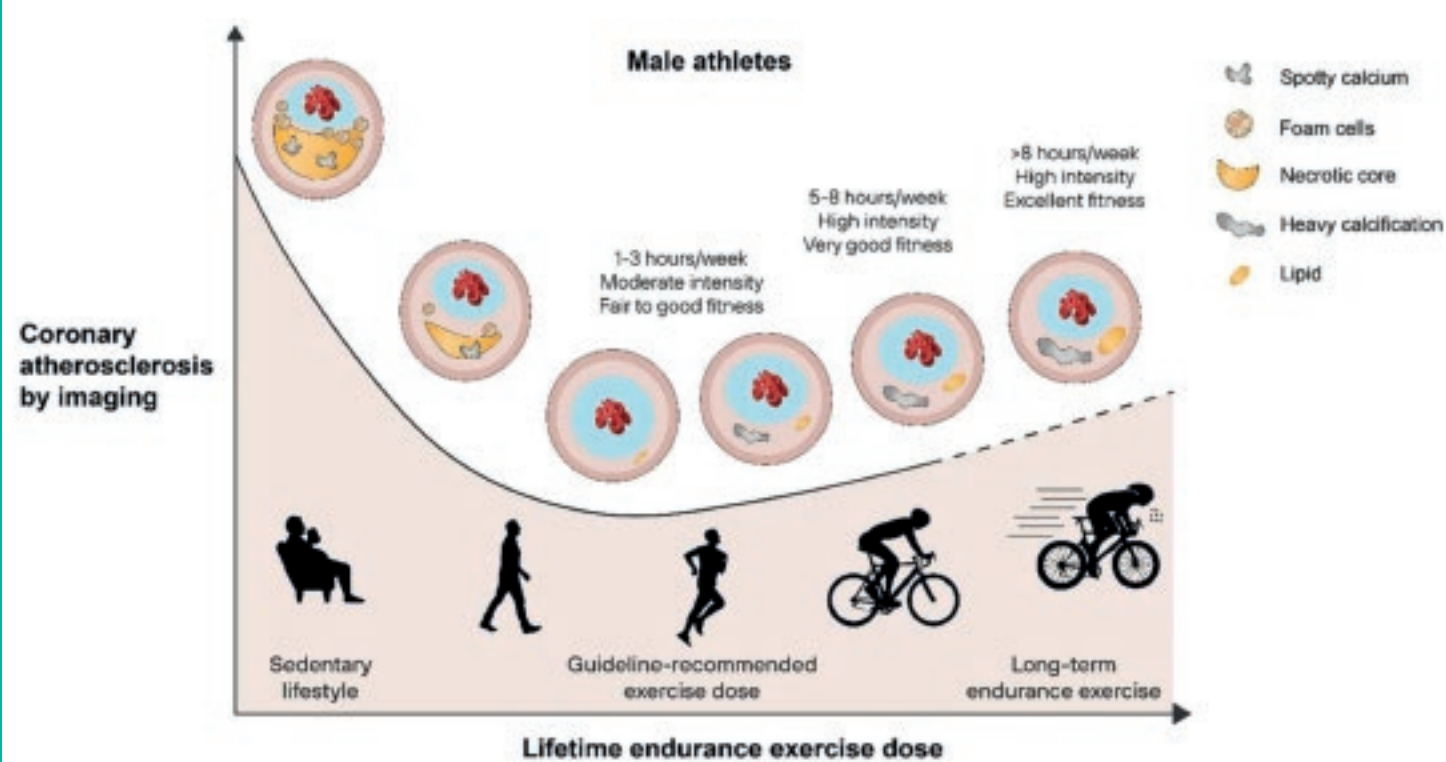




## EXERCÍCIO DE ALTA INTENSIDADE E VOLUME: SEMPRE BENÉFICO PARA A SAÚDE?

Um estudo publicado no *European Heart Journal*, em **janeiro de 2025**, alerta que, embora o exercício físico seja um dos maiores aliados da saúde cardiovascular, **atletas não estão imunes à doença arterial coronariana (DAC)**. A pesquisa analisou atletas acima de 35 anos e identificou que o **treinamento intenso e prolongado pode estar associado à aterosclerose coronariana**, mesmo sem fatores de risco tradicionais.



A imagem demonstra a relação entre a carga de exercício acumulada ao longo da vida e a aterosclerose coronariana:

- **Sedentários** apresentam maior risco de aterosclerose.
- **Exercícios moderados** (1-3h/semana) reduzem o risco cardiovascular.
- **Treinos intensos e prolongados** ( $\geq 8$ h/semana) melhoram a aptidão física, mas podem aumentar a calcificação arterial, sugerindo uma adaptação diferente das artérias ao longo do tempo.

A figura reforça que, embora o exercício seja essencial para a saúde, sua prática intensa deve ser acompanhada de avaliação médica.

Apesar de os dados não indicarem o aumento no risco de eventos cardíacos, os achados reforçam **a importância da avaliação cardiológica regular**, permitindo a detecção precoce de alterações arteriais e a adoção de estratégias preventivas, como ajustes no treinamento e, se necessário, uso de medicamentos.

O estudo destaca que a maioria dos atletas **deve continuar praticando exercícios**, pois níveis elevados de aptidão física estão associados a uma menor incidência de eventos coronarianos. No entanto, ainda são necessárias mais pesquisas para entender melhor a **relação entre exercício intenso, calcificação arterial e risco cardiovascular**.

A mensagem é clara: **a prática regular de exercícios traz inúmeros benefícios, mas não é um escudo absoluto contra doenças cardíacas. Atletas**, especialmente os de alta performance, **precisam de acompanhamento especializado para garantir todos os benefícios da atividade física, sem riscos ocultos**.

**Referência:** *Coronary atherosclerosis in athletes: Emerging concepts and preventive strategies. European Heart Journal*, 46(10), 890–903, 2025.  
DOI: 10.1093/eurheartj/ehae927