



Pílulas
de
Saúde



ERGOESPIROMETRIA NA AVALIAÇÃO DE RISCO E OTIMIZAÇÃO DO TREINO EM SARCOPÊNICOS, INDIVÍDUOS COM SOBREPESO E OBESOS

A Ergoespirometria vai muito além da avaliação do desempenho atlético. É uma ferramenta fundamental para a avaliação de risco cardiológico e para a personalização do treinamento de indivíduos com sarcopenia, sobrepeso e obesidade, garantindo mais segurança e eficiência nos programas de exercício.

Por que a Ergoespirometria é importante para esses Grupos?

- **Avaliação Precisa do Condicionamento:** mede a capacidade aeróbica (VO2 máx.), indicando o nível de aptidão física e os riscos associados ao esforço;
- **Segurança na Prescrição de Exercícios:** identifica a intensidade ideal para o treino, evitando sobrecarga e reduzindo riscos cardiovasculares e musculoesqueléticos;
- **Melhoria da Composição Corporal:** permite ajustes finos na frequência cardíaca-alvo para otimizar a queima de gordura, preservação e ganho de massa muscular;
- **Reabilitação e Prevenção de Doenças:** importante para pacientes com resistência à insulina, hipertensão, síndrome metabólica e sarcopenia, garantindo maior eficiência nos treinos.

O CDT da Mútua dos Magistrados do Centro conta com um equipamento moderno, de alta tecnologia, para a realização da Ergoespirometria e com programa específico para acompanhamento dos associados que estão com excesso de peso.

Faça seu *check-up*! Nossa equipe está atenta para as indicações necessárias.

Dr. Breno Giestal
Cardiologista