



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 (VO_2 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, preservar e ganhar massa muscular magra;
- **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 possui um equipamento moderno e de alta tecnologia para a realização da Ergoespirometria.

Durante seu *check-up* clínico, consulte seu médico e veja se há indicação para realizar o exame!

Dr. Breno Giestal
Cardiologista