



ATLETA ACIMA DOS 35? AVALIAR O CORAÇÃO É PARTE DO TREINO!

Exercício protege, mas não zera o risco

Um novo consenso publicado em 2026 no *Journal of the American College of Cardiology (JACC)* traz orientações importantes para a avaliação cardiovascular de pessoas acima dos 35 anos que praticam atividade física intensa – os chamados **atletas masters**.



Age ≥ 35 years old.



Exercise training volumes >> Physical activity recommendations (>300 min/week)



Aim to improve fitness levels and/or performance goals.



Driven by performance goals in addition to health goals.

Esse grupo, em geral, apresenta níveis de exercício superiores às recomendações globais e costuma treinar com foco em desempenho e competição, não apenas em saúde.

O documento destaca o chamado “**paradoxo do exercício**”: embora a atividade física reduza o risco de mortalidade, níveis elevados de condicionamento não eliminam a possibilidade de doenças cardiovasculares.

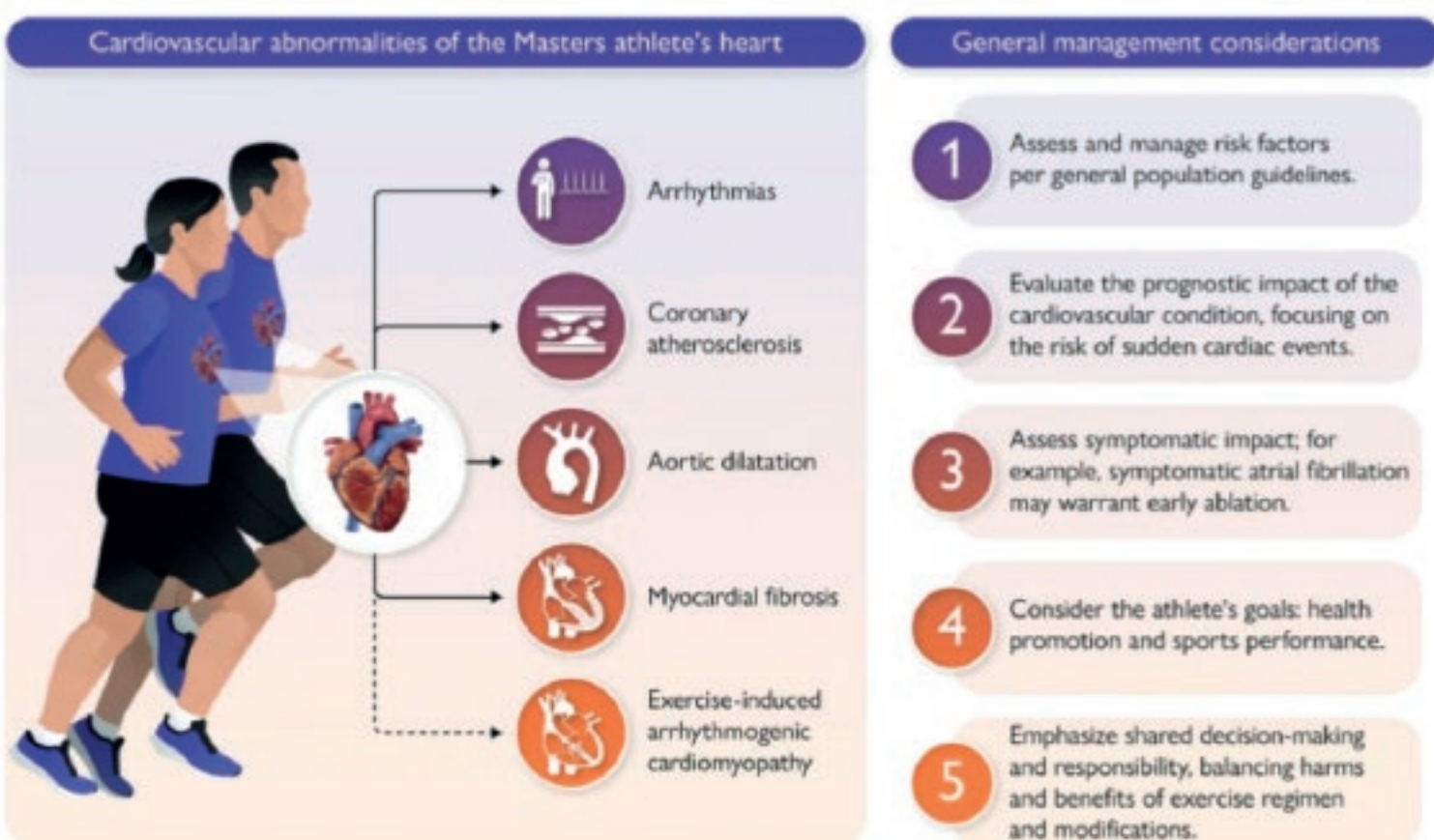
Algumas alterações, como arritmias, doença coronariana, dilatação da aorta e fibrose miocárdica, podem, inclusive, ser mais frequentes nesse grupo.

Outro ponto importante é que nem todo achado considerado “anormal” deve ser interpretado como doença em atletas, já que adaptações ao exercício podem simular alterações patológicas.

A principal recomendação é clara: a avaliação deve ser **individualizada**, levando em conta risco cardiovascular, nível de atividade, sintomas e objetivos de cada atleta.

Apesar disso, o exercício continua sendo benéfico na maioria dos casos, sendo a restrição total uma exceção. Ainda assim, a doença arterial coronariana permanece como a principal causa de eventos cardiovasculares após os 35 anos.

Mensagem final: atletas, especialmente após os 35 anos, devem manter acompanhamento cardiológico regular, não apenas para segurança, mas para orientar melhor o treino e otimizar desempenho com saúde.



Eijsvogels TMH, et al. JACC. 2026;

Atletas masters: mais desempenho exige avaliação cardiovascular individualizada.

Dr. Breno Giestal
Cardiologista