



Coordenador do programa de check-up esportivo, o ortopedista Wilson Mello (ao centro) reuniu um competente grupo multiprofissional e multidisciplinar para atender no seu instituto, em Campinas

AValiação III VANGUARDA

Esporte com total segurança

Check-up para atletas ajuda na performance e na prevenção de problemas

Paulo Santana
DA AGENCIA ANHANGUERA
santana@rac.com.br

O check-up esportivo é a melhor alternativa para quem deseja praticar esporte e colher os melhores resultados possíveis com total segurança. A novidade, que acaba de ser inaugurada no Instituto Wilson Mello, em Campinas, é indicada para todos os esportistas e também para quem deseja se tornar um. É imprescindível para o sedentário, indicado para quem já tem uma rotina esportiva e fundamental para aquele que busca melhorar sua performance.

Programa é oferecido pelo Instituto Wilson Mello Campinas

O novo serviço é realizado por uma equipe multiprofissional e multidisciplinar, composta por cardiologistas, médicos do esporte, fisioterapeutas, nutricionistas e educadores físicos. O IWMello é pioneiro nesse tipo de avaliação, que exige tecnologia sofisticada e integração de todas as

áreas. "O check-up esportivo faz uma avaliação completa do indivíduo, procurando problemas de ordem cardíaca, vascular e metabólicas, problemas de desequilíbrios musculares, alterações no modo de pisar e alterações nutricionais", conta Wilson Mello, coordenador do programa.

A avaliação pode ser realizada em um único dia. Fornece dados objetivos para que o indivíduo consiga o máximo de benefício da atividade esportiva escolhida. Já o atleta profissional pode utilizar os dados para o planejamento de seus treinos, assegurando melhor desempenho e diminuição dos riscos de lesões e/ou problemas pelo treinamento excessivo.

Com o check-up, o atleta tem dados que ajudam a determinar o treino de acordo com seus objetivos e possibilidades. "Os exames podem ainda detectar alguma doença prévia que pode piorar ou aparecer com a atividade física, como problemas ortopédicos ou cardiológicos", destaca o cardiologista da Cardiofit Campinas, Marcos Bianchini Cardoso, que integra a equipe.



O teste na esteira é utilizado para medir o VO2 máx do atleta

SERVIÇO

O telefone para agendar o check-up esportivo é (19) 3708-9999 (ramal 3). Os exames iniciais são feitos em laboratórios por meio de convênio médico. Outras informações podem ser obtidas pelo site www.iwmello.com.br.

No caso do atleta amador, a avaliação traz a mesma precisão de informações sobre sua condição física. "Atendemos pessoas que fazem provas de rua, como 10km, meias maratonas e maratonas de forma recreativa. A avaliação também é importante para este público", considera Rodrigo Vasconcelos, coordenador do Centro Avançado de Fisioterapia.

A avaliação também é indicada para quem pratica outras modalidades. Os exames e testes variam de acordo com a necessidade do atleta, levando em conta também a modalidade que pratica, por isso o preço pode variar de R\$ 850 a R\$ 1.300.



PAULO SANTANA
Repórter de Esportes do Grupo RAC

Pequenos detalhes

Assim que recebi a pauta para fazer a reportagem sobre o check-up esportivo, fiquei animado. Afinal de contas, era uma grande oportunidade de passar por todos os testes e sentir na pele como é o programa criado por especialistas que amam o esporte. O check-up esportivo tem tudo para ser um importante aliado para esportistas que, assim como eu, buscam melhor qualidade de vida e ainda não conhecem os limites de seu corpo. Já esperava um trabalho de qualidade, mas confesso que fiquei impressionado com a vibração da equipe comandada pelo médico Wilson Mello, um ícone na medicina esportiva brasileira. Fiquei contente ao saber que minha condição física está 42% acima do nível considerado ideal para minha idade e meu percentual de gordura está dentro do normal (18%). É que um atleta profissional tem, em média, 10% e os mais "gordinhos" estão acima dos 25%. Também gostei de saber que meu alongamento melhorou bastante, comparando com avaliações anteriores; meu coração está melhor do que nunca, e tenho uma pisada normal. Mas, como nada é perfeito, descobri que minha perna esquerda é 13% mais fraca que a direita e os níveis de triglicérides e colesterol estão altíssimos. Prometo que vou me empenhar para melhorar este "pequeno detalhe".

Testes são direcionados para esportistas recreacionais e de performance

Com o objetivo de atender aos diferentes públicos, o check-up esportivo é dividido em wellness e pro. O wellness inclui avaliação cardiológica esportiva e física e é indicado para pessoas sem doenças prévias que desejam iniciar uma atividade física e também para quem já é praticante e busca melhorar sua aptidão, sem correr riscos para sua saúde. O check-up pro é indicado para atletas que levam o

esporte como estilo de vida e buscam melhorar a performance. Por meio da avaliação, ele pode praticar seu esporte em alto nível sempre com o máximo de rendimento e segurança possíveis. Durante o check-up são realizados testes de análises clínicas e laboratoriais, exames por imagem, avaliação cardiológica e ergoespirométrica, análise da composição corporal, testes neuromotores de força, resistência e

flexibilidade. "O objetivo de todo profissional de saúde, seja ele médico, fisioterapeuta ou educador físico, é prevenir e tratar os problemas de saúde. Esta é a visão moderna na gestão de saúde", desta o médico Wilson Mello, coordenador do programa. "Enquanto no passado o papel do médico era tratar doenças, o foco atual é prevenir e tratar os pacientes que não puderam ter seus problemas de saúde evitados", reforça.

Mello diz que o check-up é uma ferramenta importante também para a prevenção de problemas futuros. "Frequentemente, uma pessoa de terceira idade, seguindo orientação do cardiologista, inicia uma atividade física e acaba desenvolvendo problemas de sobrecarga e dores, levando à desistência. O mesmo acontece com o jovem que pretende melhorar sua performance", lembra. O check-up esportivo faz

uma avaliação completa do corpo do indivíduo. "Se pudermos identificar os problemas, tratá-los e iniciar a prática esportiva seguindo uma orientação adequada para não provocar lesão, teremos maior adesão ao tratamento e à prevenção de problemas de saúde. Na prática diária da medicina, a quantidade de pacientes que vem com uma história de dor e sofrimento é alarmante", conclui Mello. (PS/AAN)

O QUE É FEITO NO CHECK-UP ESPORTIVO



O jornalista Paulo Santana encara a pesada bateria de exercícios para saber como anda seu corpo

- 1) Exames Laboratoriais**
Sangue, urina e fezes que podem estar diretamente relacionados com a performance no esporte. Também afastam a presença de alguns fatores de risco para doenças cardiovasculares e metabólicas.
- 2) Dinamometria Isocinética Computadorizada**
Faz avaliação funcional das articulações do corpo, como joelhos, ombros, cotovelos e tornozelos. Fornece dados objetivos de força, potência e resistência muscular. Permite avaliar alterações por desequilíbrio muscular.
- 3) Baropodometria Computadorizada**

Analisa a divisão das cargas do corpo através dos pontos de pressão nos pés, tanto em posição estática quanto em movimento, permitindo detectar as alterações da pisada.

- 4) Avaliação Física**
Avalia percentual de gordura, medidas circunferenciais, estrutura óssea e relação entre peso e altura, que refletem a condição física e nutricional do

indivíduo. É complementado com testes de flexibilidade, força e resistência muscular.

- 5) Bike Fit**
Direcionado a ciclistas, consiste em realizar avaliação postural na

bike com um sistema tridimensional de captação de imagem. Na sequência, é feita a avaliação de VO2 máx e limiares anaeróbicos.

- 6) Avaliação Nutricional**
Envolve anamnese geral com histórico de saúde e alimentar, que mostra os hábitos da pessoa. Associada à análise da avaliação física, é prescrita orientação nutricional para que o indivíduo reduza o percentual de gordura e controle as taxas de colesterol, triglicérides, glicemia, entre outros.
- 7) Avaliação Cardiológica**
Consulta com cardiologista e/ou médico do esporte importante para quem deseja iniciar uma atividade física sem riscos.

- 8) Eletrocardiograma de Repouso (ECG)**
Registra a variação dos potenciais elétricos gerados pela atividade do coração.
- 9) Teste Ergoespirométrico**
Determina a capacidade aeróbica máxima (VO2 máximo). Indica o limiar anaeróbico e o ponto de compensação respiratória, momentos que definem a faixa ideal de treinamento para perder peso, manter um condicionamento físico adequado e melhorar o desempenho.
- 10) Educador Físico**
Com os resultados em mãos o esportista recebe as orientações finais sobre os treinos a serem cumpridos.