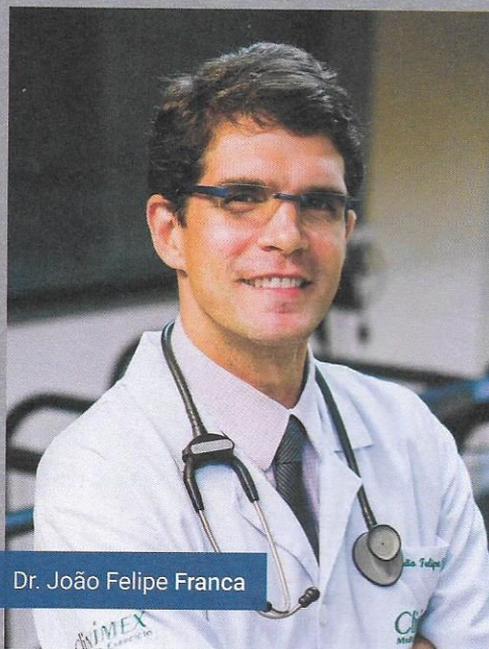


Uma vez que a sociedade – cidadão comum, governantes, classe médica etc. – passe a enxergar as academias como aliadas na prevenção de doenças, agora com respaldo científico, como fica claro no caso do combate ao Alzheimer, há então um novo nicho que merece um olhar mais atento. Empresários de academias têm em mãos a oportunidade de ajudar as pessoas a viverem de forma mais produtiva e por mais tempo. Estamos falando de um novo nicho de mercado: aquele que quer prevenir ou combater uma enfermidade específica que assombra milhões, ano após ano.

Você já pensou em criar um espaço em sua academia voltado especialmente para estimular as pessoas a prevenir e potencialmente tratar o Alzheimer? Uma vez que a doença neurodegenerativa que mais avança no mundo à medida que a população envelhece e para a qual não há cura, e que a chave é o exercício físico, o setor de *fitness* pode abraçar essa causa, contribuir para a diminuição da incidência de casos no Brasil e ainda aquecer os negócios, com um serviço especializado.

Para entender mais sobre a relação das academias com a classe médica, a equipe da Revista ACAD Brasil conversou o Dr. João Felipe Franca, médico do exercício e do esporte, um dos sócios na Clinimex, inaugurada há 25 anos pelo Dr. Claudio Gil Soares de Araújo, um dos pioneiros no Brasil a trazer a academia para dentro do espaço médico. A proposta reúne médicos, profissionais de Educação Física e de Fisioterapia, e oferece programas de exercícios supervisionados e uma série de testes físicos que avaliam a saúde das pessoas.



Dr. João Felipe Franca

Como os resultados de uma pesquisa como esta sobre o Alzheimer podem contribuir para alertar a população a vencer a inatividade?

Quanto mais benefícios puderem ser comprovados por meio de estudos bem feitos de que a prática regular de exercícios físicos faz bem à saúde, tanto física quanto mental, mais impacto vai gerar na população. É preciso que as pessoas sejam alertadas sobre a importância de a atividade física ser introduzida no dia a dia, como algo natural ao ser humano, que pode mudar a vida e o futuro, em termos de saúde. Mas é importante alertar que cada indivíduo tem necessidade por uma dose apropriada, única e adaptável de exercício a ser praticada. É preciso que se garanta maior segurança em relação a possíveis riscos físicos e clínicos, durante e após as sessões de

exercício, reduzindo chance de lesões ortopédicas e de quedas. Também é benéfico que se promova a otimização dos benefícios do exercício físico a partir de uma equipe treinada tanto para prescrever quanto para supervisionar e orientar a forma mais correta de execução dos movimentos.

“É preciso que as pessoas sejam alertadas sobre a importância de a atividade física ser introduzida no dia a dia, como algo natural ao ser humano, que pode mudar a vida e o futuro, em termos de saúde.”

Por que ainda há resistência de parte da classe médica em indicar atividade física como tratamento?

Ha um desconhecimento da classe médica em relação aos benefícios do exercício físico para a saúde e para as doenças e como prescrevê-lo adequadamente. O curso de graduação em Medicina não tem esse enfoque para uma abordagem do exercício físico como remédio. Apenas a especialidade médica de Medicina do Exercício e do Esporte é que prevê um olhar diferenciado desta questão e se propõe a estudar as peculiaridades que a cercam. Outro ponto a ser observado é que a indústria farmacêutica e o sistema

hospitalar privado exercem uma “pressão” sobre a classe médica, com enfoque em medicamentos e exames complementares, muito mais do que em mudanças eficazes do estilo de vida. Por isso, a lógica da medicina que se pratica no Brasil ainda é baseada em drogas, exames invasivos e nada tem de preventiva.

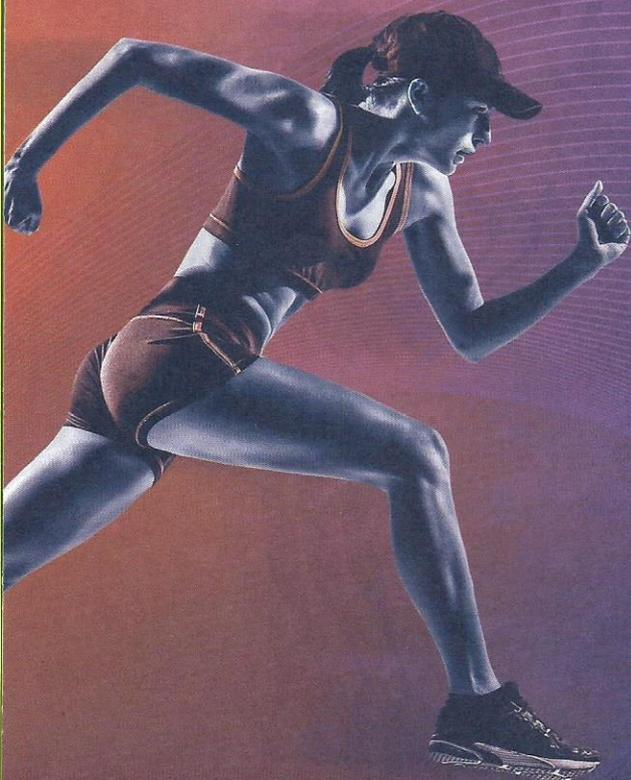
Qual a importância da sua especialização médica e o quanto ela já evoluiu no Brasil?

A Medicina do Exercício e do Esporte é, atualmente, uma das 58 especialidades médicas reconhecidas pela Associação Médica Brasileira (AMB) e Conselho Federal de Medicina (CFM). É a especialidade médica que estuda a influência do exercício físico no ser humano, orientando atletas, indivíduos saudáveis e doentes (cardiopatas, hipertensos, diabéticos, obesos etc.) quanto à prática de exercícios físicos e treinamento desportivo mais adequado a cada caso e situação. A Federação Internacional de Medicina do Esporte (FIMS) define a especialidade da seguinte forma: especialidade médica que inclui segmentos teóricos e práticos da medicina com o objetivo de investigar a influência do exercício, do treinamento e do esporte sobre as pessoas sadias ou doentes, com a finalidade de prevenir, tratar e reabilitar. Desde 1962, quando a Federação Brasileira de Medicina Desportiva foi fundada, até os dias de hoje, evoluímos em termos de pesquisas e, principalmente de resultados alcançados com pacientes. Hoje, esta associação civil foi rebatizada de Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte.

Como academias, classe médica e outros profissionais da área de saúde podem ajudar a combater a inatividade?

Divulgando notícias como essa sobre a importância do exercício físico no combate ao Alzheimer, chamando a atenção para todos os inúmeros benefícios com a prática regular de atividade. Também facilitando o acesso a locais onde seja possível praticar exercícios, estimulando crianças a se movimentarem desde a infância e os idosos a iniciarem essa prática ou a se tornarem cada vez mais assíduos nas aulas monitoradas por profissionais, devemos dar atenção principalmente a estes dois grupos. O exercício físico deve ser assunto de conversas informais para todos se mo-

tivarem a se movimentar mais e todos os dias. Poderia ainda ser um pré-requisito para planos de saúde terem suas mensalidades com desconto para quem estivesse se exercitando. As academias podem criar programas de milhagem ou de fidelidade com premiações, e os médicos devem, cada vez mais, prescrever exercício físico como parte principal dos tratamentos, evitando assim o comportamento sedentário. É preciso que se crie estímulos visuais para motivar as pessoas a subir mais escadas, a caminhar mais, e ter exemplos como as bicicletas urbanas de uso comum que são um grande estímulo, promover eventos esportivos com entrada gratuita, cuidar de espaços públicos que permitam a prática de exercícios em grupo, com garantia de segurança urbana.



FBSP

FITNESS BRASIL SÃO PAULO

2017
2018
2019
2020
2021

A EXPANSÃO DO MOVIMENTO

3 A 5 DE MAIO
CENTRO DE EVENTOS PRO MAGNO

*O maior congresso de fitness e bem-estar
para os melhores profissionais do mercado*

**+50 CURSOS
EXPO COM ATRAÇÕES
+370H DE AULAS-SHOW
E CONTEÚDO GRATUITO**

Visite nosso site e
saiba mais: fbsp.com.br

REALIZAÇÃO



PATROCÍNIO

