

Morte Súbita e Exercício Físico

“Ocorre durante ou até 6 a 12 horas após a prática de um exercício físico”.

Sabemos que não é um assunto muito agradável, mas é muito importante que todas as pessoas que praticam qualquer atividade física ou que estão na eminência de começar tenham em mente a importância crucial de certos aspectos relativos à prática do exercício físico. Inclusive já mencionados nesta mesma coluna, mas em função de sua fundamental importância estamos relatando novamente, como por exemplo, a realização de exames clínicos antes do início da prática do exercício físico, tais como (exame de sangue, teste de esforço com cardiologista, avaliação funcional com professor de educação física), dentre outros. Somente desta forma poderemos prescrever atividades direcionadas às necessidades de cada pessoa, levando em consideração suas limitações, objetivos, horas de trabalho, tipo de trabalho, horas de sono, refeições, histórico familiar, etc.

Embora o risco de morte aumente durante o período de exercício intenso, o exercício intenso habitual está associado a uma diminuição global do risco de infarto do miocárdio. Evidencia-se que os efeitos protetores do exercício físico para a saúde estão associados à prática sistemática do mesmo, o que não ocorre para os atletas de final de semana, pelo contrário, o risco de acometimento dos acidentes de ordem cardiovascular nesses indivíduos é muito maior.

A incidência pode ser caracterizada por dois exemplos:

- a) 1:13.000 Homens/hora no Esqui;
- b) 1:3000.000 Homens/hora na Maratona.

Causas

Antes dos 35 Anos

- * Cardiomiopatia Hipertrófica;
- * Origem anômala da coronária;
- * Displasia arritmogênica do ventrículo esquerdo;
- * Síndrome de Marfan;
- * Síndrome do QT longo;
- * Síndrome de Wolf-Parkinson-White;
- * Prolapso de válvula mitral;
- * Uso de ESTERÓIDE ANABÓLICO;
- * Aneurismas cerebrais;
- * Traumas;
- * Álcool, maconha, cocaína;
- * Anemia falciforme;
- * Hipertermia;
- * Distúrbios eletrolíticos;
- * Miocardite viral.

Após os 35 anos

- * Aterosclerose (80% a 90%)
- * Doença de Chagas.

Sintomas Sugestivos de Doença Cardiopulmonar

- 1) Dor ou desconforto no peito, pescoço, queixo, braços e costas;
- 2) Respiração curta no repouso ou no exercício;
- 3) Vertigem ou desmaio;
- 4) Palpitação ou taquicardia;
- 5) Claudicação intermitente;
- 6) Fadiga incomum ou encurtamento da respiração;
- 7) Pele fria, pálida e sudorese;
- 8) Falta de ar de início súbito durante o sono.

Fatores de Risco

- 1) Homens + ou – 45 anos. Mulheres = ou – 55 anos.
- 2) História familiar de infarto do miocárdio. Pai antes dos 45 anos e Mãe antes dos 65 anos.
- 3) Fumante, hipertenso.
- 4) Gorduras sanguíneas elevadas.
- 5) Portador de hipertensão arterial.
- 6) Diabético.
- 7) Portador de sobre peso ou obesidade.
- 8) Sedentário.

Prevenção de Morte Súbita relacionada com o Exercício

1 – EXAME PRÉ PARTICIPAÇÃO

- a) Anamnese dirigida;
- b) Exames laboratoriais;
- c) Teste Ergométrico;
- d) Ecocardiograma;
- e) Outros exames.

2 – AO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

- a) Solicitar atestado médico;
- b) Arquivar o atestado;
- c) Renovar o atestado médico a cada ano;
- d) Não solicitar exames.

3 – FICAR ATENTO QUANDO

- a) Crianças apresentarem:
 - Tonturas;
 - Desmaios;
 - Palidez;
 - Palpitações.

Relacionados ao exercício.

- b) Existir história de morte súbita na família da criança em jovens ou relacionadas com o exercício físico.

CONDUTA INDICADA:

AFASTAMENTO IMEDIATO DO EXERCÍCIO FÍSICO.

Fonte: TORRES, Lupicínio Farias. Mimeo. Pós-graduação UVA. Mar/2004