

Tragédia em academia expõe perigo silencioso para quem começa a treinar

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Ayumi Yohanna Miyamoto | 12 de fevereiro de 2026



A morte de um homem, de 50 anos, após uma parada cardiorrespiratória dentro de uma academia, registrada na manhã de segunda-feira (9), em Brasília, reacendeu o alerta sobre os cuidados necessários antes de iniciar atividades físicas, especialmente entre pessoas com fatores de risco.

Segundo o cardiologista Antônio Monteiro, a avaliação cardiológica é indispensável antes do início ou da retomada de uma rotina de treinos, principalmente para pessoas acima dos 35 anos, sedentárias ou que apresentam histórico de hipertensão, diabetes, colesterol alto, tabagismo ou casos de doença cardíaca na família. “A consulta clínica é o primeiro passo e já fornece muitas informações importantes. O eletrocardiograma de repouso costuma fazer parte dessa avaliação inicial e, dependendo do perfil do paciente, pode ser indicado também o teste ergométrico”, explica.

A Polícia Civil do Distrito Federal ainda investiga as circunstâncias da morte na academia, mas o caso reforça a importância do acompanhamento profissional como medida indispensável para a prática segura de exercícios. “A avaliação cardiológica antes do início da atividade física não deve ser vista como burocracia, mas como uma medida de

segurança fundamental, especialmente para quem passou muito tempo sedentário”, orienta Monteiro.

Importância da Avaliação Cardiológica e Acompanhamento Profissional

O médico ressalta que até mesmo pessoas com histórico de doenças cardíacas podem e devem praticar atividades, desde que com liberação médica. “A atividade física faz parte do tratamento e da prevenção das doenças cardiovasculares. O cuidado está na escolha da modalidade, na intensidade adequada e na progressão gradual dos exercícios”, afirma.

Depois da consulta, é necessário que o indivíduo faça uma segunda avaliação, desta vez com um profissional de educação física, que vai ser o responsável por montar o treino de acordo com o laudo do médico. O personal trainer Ramon Tabosa destaca que esse processo de avaliação permite identificar limitações, objetivos e possíveis restrições de cada pessoa. “Na avaliação a gente consegue identificar se o aluno tem algum problema de locomoção, se é idoso, criança ou adulto. A partir disso, o treino é montado de forma específica para aquela pessoa”, explica.

Para quem nunca treinou, o início deve ser gradual e baseado em movimentos simples do dia a dia. “O começo seguro é com exercícios básicos, sentar, levantar, puxar e empurrar. Isso prepara o corpo para atividades mais intensas no futuro”, afirma Ramon. Ele também reforça que pessoas com cardiopatias só devem iniciar os treinos com laudo médico. “Com esse documento, a gente consegue identificar quais atividades o aluno pode fazer com segurança”.

Fonte: Diário do Pará e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 12/02/2026/14:14:55

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)

- Site: www.folhadoprogresso.com.br e -

mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e -

mail: adeciopiran.blog@gmail.com

[Como Remover Fundos Usando um Removedor de Fundo Grátis](#)