

ASSINE UOL
0800 703 3000

Apenas **R\$ 9,90**
UOL START

CLIQUE

UOL
O MELHOR CONTEÚDO

UOL ASSINE 0800 703 3000 BATE-PAPO E-MAIL SAC Voip E-Mail Grátis Shopping ÍNDICE PRINCIPAL



A Empresa Clientes Colunistas Nutrição Atividade Física Saúde Eventos Equipe Depoimentos Imprensa Cadastro Serviços

Notícias da Semana

de 21/07 a 27/07

Atividade Física



Esportes de aventura

Gosta de extravasar a adrenalina? Veja aqui esportes que têm muitos adeptos hoje em dia!

Nutrição



Os famosos excessos!

Você é o que você come, já diziam nossos avós. Veja aqui sobre os alimentos de alto valor calórico e pobre em nutrientes!

Saúde



Cicatrizes, manchas e hemangiomas

Chega o frio e é tempo de tratar de problemas que nos incomodam. Veja aqui as alternativas para estes 3 acima!

[Linguagem caipira, a vida no interior!](#)

Atividade Física



Calculadores

Ritmo Gasto Calórico Aproveitamento IMC
Risco Cardiovascular Índice Cintura Quadril



Corrida
Veja aqui!



Aulas Sentir Bem
Veja aqui!



Tabelas
Gasto Calórico



Testes
Teste seus conhecimentos sobre saúde e fitness

25/06/2007

GPS e lesões?

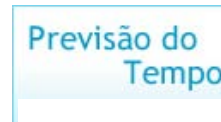
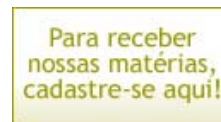
GPS pode reduzir tempo de reabilitação de atletas
Em fase de pesquisas em vários países, incluindo o Brasil, o sistema GPS já mostra resultados positivos

Um dos principais medos dos atletas é a lesão, que pode deixar o profissional fora das suas atividades por um longo período, comprometendo não só a si próprio como também desfalcando uma equipe. Com o intuito de diminuir o tempo de reabilitação dos atletas lesionados, médicos e pesquisadores brasileiros realizam testes com o sistema GPS, que promete reduzir em até 50% o tempo de recuperação após uma lesão.

O ortopedista Sidney Schapiro, especialista em traumatologia do esporte e um dos responsáveis por trazer o método para o país, explica que o sistema GPS é um preparado de plasma, rico em plaquetas que contém fator de crescimento celular. "O preparado promove a aceleração da cicatrização de lesões e com isso a reparação tecidual, conseqüentemente, também é mais veloz", diz.

O método GPS que surgiu através de pesquisas nos Estados Unidos, pode ser aplicado durante a cirurgia ou, em casos onde não há a necessidade de intervenção cirúrgica, são utilizadas pequenas ampolas, com doses variadas, de acordo com o caso e a gravidade.

Em todo o mundo o método GPS está em fase de testes, mas vários médicos já o utilizam para recuperar lesões. O clube Benfica, de Portugal, por exemplo, usa o GPS para tratar casos de distensão muscular dos jogadores.



Anúncios UOL

Peso Certo!
Fique em sua melhor forma. Nutrição celular, resultados comprovados
www.lojanutri.com

Catálogo da Avon Online
Escolha seus produtos preferidos sem sair de casa. Acesse e confira!
www.Avon.com.br

Praticamente um Spa
Descubra as maravilhas de ter R\$ 30 mil todo mês na sua conta
www.promocaosaolegria.com.br

Natura, Bem Estar Bem
Uma linha completa de cuidados para sua beleza e seu bem-estar. Conheça
www.natura.net

Loja Virtual de Cabelos
Mude o visual! Pronta entrega de cabelos humanos, apliques, perucas
www.bellahair.com.br

Anúncios UOL

Máquina de Costura
Singer Fashion a partir de R\$ 529.

MultiProcessador
Black&Decker a partir de R\$ 73.

Escapulário
Encontre aqui a partir de R\$ 75.

Máquina de Pão
Compare a partir de apenas R\$ 248.

Forno Elétrico
Black & Decker a

[Estreou dia 12/07, em São Paulo, peça de teatro destinada para o espectador entre 10 e 14 anos, a obra premiada no Concurso Nacional de Textos Teatrais Inéditos do Ministério da Cultura. Vai perder?](#)

[Campanha sobre proteção solar](#)

[Prevenção e combate ao câncer de pele, veja aqui!](#)

No Brasil o primeiro caso de utilização do método aconteceu há aproximadamente um ano e meio e recentemente com a capitã da Seleção Feminina de Futebol Juliana Cabral, vítima de uma lesão no ligamento cruzado anterior. Schapiro explica que o tempo de recuperação normal no caso da Juliana seria de seis a oito meses, mas o objetivo é recuperar a jogadora em três meses, a tempo de participar do Mundial da China que acontece em setembro. "Os últimos dados recebidos mostram que a recuperação está dentro dos prognósticos. Tudo indica que ela estará pronta antes do mundial", afirma.

Schapiro diz que é importante salientar que mesmo com os resultados positivos o método GPS ainda está em fase de pesquisas e constatação de resultados. "Todo tratamento não pode ser avaliado pelos resultados imediatos. Precisamos de um acompanhamento de pelo menos três anos em cada caso para ter certeza que os resultados são satisfatórios", finaliza.

Veja mais sobre o assunto em nossas colunas de Cardiologia e Saúde com [Dr. Ricardo Tavares de Carvalho](#) e na coluna de Avaliação e Orientação Física com [Profa. Priscilla de F. de Arruda Camargo](#)

Clique aqui e envie esta matéria para amigos!

Veja todos os artigos

- ▶ 07/07/2008 - Exercícios também têm riscos!
- ▶ 30/06/2008 - Sexo exige bom condicionamento?
- ▶ 23/06/2008 - Pole dance? Dança de salão? Dança do ventre?
- ▶ 09/06/2008 - Academias para 40 ou +
- ▶ 09/06/2008 - Regulação da sede no exercício
- ▶ 02/06/2008 - 6 dicas para você se exercitar com seu (ua) companheiro (a)
- ▶ 26/05/2008 - Princípios do treinamento
- ▶ 19/05/2008 - Ginástica em empresas
- ▶ 12/05/2008 - Pilates ajuda diminuir dores e tensões
- ▶ 06/05/2008 - Treinamento de voleibol
- ▶ 05/05/2008 - Evite tonturas ao correr
- ▶ 28/04/2008 - Saiba combinar os exercícios com o tempo mais frio
- ▶ 22/04/2008 - Futuras e novas mães também podem malhar!
- ▶ 14/04/2008 - Power jump
- ▶ 07/04/2008 - Musculação pode ajudar a emagrecer
- ▶ 31/03/2008 - Exercícios na terceira idade são essenciais para uma vida mais saudável
- ▶ 24/03/2008 - Sou ativo(a) fisicamente e ainda assim engordo?
- ▶ 03/03/2008 - Atividade física X Segurança
- ▶ 18/02/2008 - POSIÇÕES DE YOGA AGEM DIRETAMENTE SOBRE A PRODUÇÃO HORMONAL
- ▶ 11/02/2008 - O que faz um personal trainer?
- ▶ 03/02/2008 - Ergonomia no esporte evita lesões
- ▶ 28/01/2008 - Gyrotonic
- ▶ 21/01/2008 - Como os exercícios gastam calorias?
- ▶ 14/01/2008 - Academias para todos os gostos
- ▶ 07/01/2008 - 10 dicas para deixar de ser sedentário
- ▶ 29/12/2007 - São Silvestre: está preparado(a)?
- ▶ 17/12/2007 - Saiba se cuidar praticando exercícios
- ▶ 10/12/2007 - IN e OUT da atividade física
- ▶ 03/12/2007 - Pilates prepara você para o verão
- ▶ 26/11/2007 - Boa postura previne dores nas costas
- ▶ 19/11/2007 - YOGA: A ARTE DO EQUILÍBRIO FRENTE O COTIDIANO
- ▶ 12/11/2007 - Esportistas de verão
- ▶ 29/10/2007 - Over Fit Ball
- ▶ 22/10/2007 - Ginástica íntima
- ▶ 15/10/2007 - Aulas divertidas
- ▶ 08/10/2007 - Fraturas por estresse
- ▶ 01/10/2007 - COM O VERÃO AS ATIVIDADES FÍSICAS AUMENTAM E PODEM GERAR PROBLEMAS CIRCULATORIOS
- ▶ 24/09/2007 - Mitos e verdades sobre musculação
- ▶ 17/09/2007 - Novidades que chegaram
- ▶ 10/09/2007 - Como manter uma coluna saudável?



partir de R\$ 149.

O que mais incomoda no seu corpo ?

- celulite
- barra grande e/ou flácida
- culote
- seios grandes ou pequenos demais
- pernas finas ou grossas demais



[:: Resultado Parcial](#)

Conheça os nossos Calculadores

Veja o assunto da semana no  **Minuto SentirBem**

- ▶ 03/09/2007 - Correr é melhor do que caminhar?
- ▶ 28/08/2007 - Esporte ajuda portadores de limitações
- ▶ 19/08/2007 - Excesso de exercícios pode causar lesões nos ombros
- ▶ 13/08/2007 - Exercícios no frio
- ▶ 06/08/2007 - Exercícios e gripe
- ▶ 30/07/2007 - Malhação só para mulheres
- ▶ 23/07/2007 - Esportes de aventura: aventure-se!
- ▶ 16/07/2007 - Flex Body
- ▶ 09/07/2007 - Óculos para os esportes
- ▶ 02/07/2007 - Músculos e a expressão do ser humano
- ▶ 25/06/2007 - GPS e lesões?
- ▶ 18/06/2007 - Reduza sua pressão arterial com exercícios
- ▶ 04/06/2007 - Novidade – Aulas de Gyrokinesis® prometem aquecer o inverno
- ▶ 28/05/2007 - Anime-se: faça exercícios regulares
- ▶ 21/05/2007 - Frio e exercícios combinam SIM!
- ▶ 14/05/2007 - A maratona é atividade de risco à saúde?
- ▶ 07/05/2007 - Aulas de dança em academias são opções para quem deseja aliar exercícios físicos e divertimento
- ▶ 30/04/2007 - Capoeira na água
- ▶ 23/04/2007 - Dança do Ventre
- ▶ 19/04/2007 - Exagero e estresse
- ▶ 16/04/2007 - Mudanças de temperatura e lesões
- ▶ 02/04/2007 - Artes Marciais para mulheres
- ▶ 26/03/2007 - Regularidade nos exercícios
- ▶ 19/03/2007 - Exercício físico requer cuidados
- ▶ 12/03/2007 - Musculação e varizes
- ▶ 05/03/2007 - Pilates e sexo?
- ▶ 26/02/2007 - Massagem esportiva
- ▶ 19/02/2007 - Cuide-se em qualquer idade
- ▶ 12/02/2007 - TAI CHI CHUAN - meditação em movimento
- ▶ 05/02/2007 - Comece o ano caminhando
- ▶ 29/01/2007 - Como ter um bom rendimento na São Silvestre?
- ▶ 08/01/2007 - Você é um atleta de final de semana?
- ▶ 18/12/2006 - Exercício cuidando da sua saúde
- ▶ 04/12/2006 - 10 dicas para não errar na hora de escolher uma academia
- ▶ 27/11/2006 - Marcha Reversiva
- ▶ 06/11/2006 - Como se preparar para a São Silvestre
- ▶ 30/10/2006 - Energia e disposição no final de semana
- ▶ 16/10/2006 - Plano de emergência para entrar em forma no verão
- ▶ 02/10/2006 - Vem chegando o verão... tá na hora de ficar em forma!
- ▶ 18/09/2006 - Quem corre precisa fazer musculação?
- ▶ 04/09/2006 - Menstruação e TPM x Corrida
- ▶ 21/08/2006 - Natação, terapêutica?
- ▶ 07/08/2006 - Por que o homem "ganha" da mulher?
- ▶ 26/07/2006 - O gelo é um santo remédio
- ▶ 10/07/2006 - Lesões na corrida
- ▶ 26/06/2006 - Musculação para iniciantes
- ▶ 12/06/2006 - Você sabe o que é e para que serve um teste ergoespirométrico?
- ▶ 05/06/2006 - Monitores de frequência cardíaca
- ▶ 29/05/2006 - Recuperar é ganhar!
- ▶ 22/05/2006 - Caminhada, uma atividade fácil de fazer
- ▶ 15/05/2006 - O fumo e a atividade física
- ▶ 08/05/2006 - O que fazer primeiro: aeróbicos ou localizados?
- ▶ 24/04/2006 - Mulher deve fazer musculação?
- ▶ 10/04/2006 - Tire aqui suas dúvidas sobre exercícios
- ▶ 30/03/2006 - Grávidas podem se exercitar?
- ▶ 13/03/2006 - Correndo em boa companhia
- ▶ 06/03/2006 - Triathlon: esporte completo?
- ▶ 27/02/2006 - Como ir da caminhada à corrida
- ▶ 20/02/2006 - Escolha a academia certa para você
- ▶ 06/02/2006 - Procuram-se executivos ativos
- ▶ 01/02/2006 - Atletas de fim de semana e esporádicos: cuidado!

antes de tomar qualquer decisão que dizem respeito à sua saúde. O Sentirbem e seus afiliados não são responsáveis por nenhum conteúdo fornecido por terceiras partes não afiliadas."



Photos by www.sxc.hu