



FUNDAÇÃO PORTUGUESA
DE CARDIOLOGIA

DONA ROSA
CONSEGUE
O MELHOR
TEMPO
NO TRIPLLO
LANCE
DE ESCADAS



FAZ OS MÍNIMOS OLÍMPICOS
POR UM CORAÇÃO EM FORMA

APOIOS



10 RECOMENDAÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NA DOENÇA CARDIOVASCULAR

A prática regular de atividades físicas e desportivas assume um papel importante na prevenção e na manutenção da Saúde bem como na melhoria da qualidade de vida e do bem-estar. Estas atividades encontram-se associadas a uma redução da mortalidade e da morbilidade de várias doenças crónicas tais como as doenças cardiovasculares e a diabetes *mellitus*.

Por outro lado, o tempo passado em comportamento sedentário (por exemplo, na posição de sentado) aumenta o risco de mortalidade e morbilidade por todas as causas, incluindo por doenças cardiovasculares, constituindo-se ainda como um fator de risco independente dos níveis de prática de atividade física realizada.

A atividade física, incluída no estilo de vida e realizada de forma regular, é fundamental para a melhoria da sua saúde, qualidade de vida e bem-estar. Apresenta inúmeros benefícios biológicos e psicológicos, contribuindo para a prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares, da obesidade, da diabetes *mellitus*, das doenças do foro reumatológico e oncológico. Está ainda associada a uma redução do stress e do risco de depressão bem como a uma melhoria do humor.

Antes de iniciar um programa de exercício, aconselhe-se com o seu médico. Alguma medicação pode interferir com os efeitos decorrentes da atividade física pelo que importa reconhecer os sinais e sintomas associados. Devem ser ajustadas as atividades que pretende realizar em função dos seus objetivos e das suas, eventuais, limitações clínicas. Se pretende realizar atividades físicas com maior intensidade, aconselha-se a supervisão do seu programa por um profissional de exercício certificado.

A marcha constitui-se como uma excelente opção para iniciar o seu programa, mesmo que não pratique há muito tempo e ou que passe muitas horas do seu dia em comportamento sedentário. É segura, económica, fácil de realizar e apresenta um risco reduzido. Na presença de hipertensão, assegure-se que a mesma se encontra controlada; neste contexto, monitorize a pressão arterial com frequência antes de iniciar a sua atividade. Aconselha-se ainda a monitorizar a pressão arterial, de forma regular, durante e após a sessão de exercício.

Realize, pelo menos, 150 minutos de atividade física aeróbia por semana, de intensidade moderada¹. Se pretender realizar atividades aeróbias com intensidade vigorosa², poderá ser necessário realizar previamente uma prova de esforço; aconselhe-se com o seu médico antes de iniciar. No caso de poder realizar atividade física aeróbia de intensidade vigorosa, recomenda-se a realização de, pelo menos, 75 minutos por semana. Poderá desenvolver estas atividades de forma repartida ao longo da semana (exemplo: 30 minutos de atividade física moderada por dia, 5 dias por semana; 25 minutos de atividade física vigorosa por dia, 3 dias por semana, ou uma combinação das duas).

Se pretender e não estiverem contraindicadas, pode realizar atividades com intensidades mais elevadas (moderada a vigorosa). **Poderá obter mais benefícios sobre a sua saúde realizando 300 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada** ou, 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa. Poderá ainda acumular uma combinação equivalente destes dois tipos de intensidades como forma de melhorar os benefícios sobre os diferentes indicadores de saúde e de aptidão física. Aumente de forma progressiva a duração e a intensidade.

Procure reduzir ao máximo o tempo passado em comportamentos sedentários. Interrompa, utilizando comportamentos ativos, os longos períodos de tempo sentado. Aproveite todas as oportunidades para ser ativo ao longo do dia. Faça pausas ativas a meio da manhã e durante a tarde realizando exercícios aeróbios, de fortalecimento e ou de alongamento muscular.

Inclua no seu programa de exercício e sempre que possível, exercícios de fortalecimento muscular (usando o peso do corpo, elásticos ou cargas adicionais), pelo menos 2 a 3 vezes por semana. Poderá realizar 2 a 4 séries de 8 a 12 repetições para cada grupo muscular, com um intervalo de repouso de 2 a 3 minutos entre séries. Respeite um período de recuperação de 48h entre sessões de exercício de fortalecimento muscular.

Progrida gradualmente, aumentando a resistência (carga), o número de séries e a frequência³ com que realiza estes exercícios de fortalecimento muscular. Durante a realização dos exercícios, evite fazer manobra de Valsalva⁴ bem como exercícios estáticos (isométricos), exercícios com cargas elevadas ou executados acima da cabeça.

Realize exercícios de alongamento dos principais grupos musculares pelo menos 2 a 3 vezes por semana. Recomenda-se a realização de um total de 60 segundos de alongamento por cada grupo muscular, mantendo o mesmo até ao ponto de ligeiro desconforto por 10 a 30 segundos em cada repetição.

A prática de atividade física, mesmo não respeitando os volumes aconselhados para cumprir as recomendações anteriores, apresenta sempre maiores benefícios do que não praticar. Pouca atividade física já é muito melhor que nada!

Aproveite os locais que tem perto a si para ser ativo e reduza o tempo sentado!

¹Intensidade moderada – atividade físicas desenvolvidas com frequências cardíacas entre os 64% e od 76% da FC máxima [(FC Treino = intensidade (%) * FC máxima)]; FC máxima pode ser estimada por FC Máxima = 211 - 0.64* idade.

²A intensidade vigorosa pode ser definida acima dos 76% da FC máxima.

³Número de vezes por semana.

⁴Bloqueio da respiração após inalação do ar, seguindo-se uma expiração forçada.

CONTACTOS

SEDE – LISBOA

R. Joaquim António de Aguiar, 64 - 2º Esq.

1070-153 Lisboa

Tel: 213 815 000

Email: fpcardio@fpcardiologia.pt

DELEGAÇÃO NORTE

R. da Torrinha, 254 - Loja E

4050-610 Porto

Tel: 222 038 082 - Fax: 222 038 083

Email: fpcardio.norte@gmail.com

DELEGAÇÃO CENTRO

Trav. dos Combatentes

Mercado do Calhabé, Loja 13

3030-182 Coimbra

Tel: 239 838 598

Email: fpc-centro@netcabo.pt

DELEGAÇÃO MADEIRA

fpcardiomadeira@gmail.com

DELEGAÇÃO ALGARVE

Rua Teresa Ramalho Ortigão,

nº 86A e nº 86B

8000-312 Faro

Tel: 289 828 828 - Fax: 289 820 007

Email: fpc.algarve@gmail.com

fpcardiologia.pt

facebook.com/FPCardiologia