



ARTIGOS TÉCNICOS

EXERCÍCIO FÍSICO E RISCO VASCULAR

Patrícia Martins Canhão

- Licenciada em Medicina pela Faculdade de Medicina de Lisboa
- É membro da *European Stroke Organization* e da *World Stroke Organization*
- É membro da *European Stroke Organization* e da *World Stroke Organization*



Programa Nacional de
Marcha e Corrida

Largo da Lagoa, 15 - B
2799-538 – Linda-a-Velha

21 414 60 21

www.marchaecorrida.pt

As doenças do aparelho circulatório, onde estão incluídas as doenças cardiovasculares e vasculares

cerebrais, são a principal causa da mortalidade em Portugal. O sedentarismo é um dos factores de risco para a ocorrência dessas doenças, tal como a hipertensão arterial, a diabetes, a obesidade, o tabagismo e a dislipidémia.

A atividade física e o exercício físico têm um papel bem documentado na prevenção das doenças vasculares, o exercício físico pode exercer directamente um papel protetor nos próprios vasos, mas tem também um efeito importante na redução de outros fatores de risco, nomeadamente levando a melhor controlo da hipertensão arterial, da diabetes, obesidade e do colesterol total.

A realização de exercício aeróbico regular, de intensidade moderada, totalizando cerca de 30 minutos por dia, durante 5 dias por semana, faz parte das recomendações atuais de prevenção primária de doenças cardiovasculares e vasculares cerebrais. Exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade podem também ser coajuvantes importantes na reabilitação.

Mesmo depois de ocorrer patologia cardiovascular ou cérebro-vascular, por exemplo, um enfarte do miocárdio ou um acidente vascular cerebral, o exercício físico deverá ser prescrito de acordo com o perfil do doente. Nestas circunstâncias, pode melhorar a recuperação funcional, e atua na prevenção de futuros eventos vasculares.

O exercício físico intenso não é isento de riscos, sobretudo quando é realizado por pessoas com alterações cardiovasculares prévias. Desta forma, é fundamental a estratificação do risco dos portadores de doenças cardíacas, antes de se iniciar um programa de exercícios. No entanto, com a precaução devida, com o rastreio de patologia subjacente, e com a prescrição adequada do tipo de exercício, sua intensidade e frequência, o benefício do exercício na prevenção de futuros eventos é superior ao risco de poder desencadear algum evento vascular.