



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
  - Pressão Arterial Alta
  - Diabetes
  - Fibrilhação Auricular
  - Colesterol Alto
  - Inatividade Física
  - Má Alimentação
  - Bebidas Alcoólicas
  - Obesidade
  - Fumar
  - Stresse e Depressão
- RECURSOS
  - VÍDEOS
  - Blogue
  - Podcast
  - Hiperligações úteis
  - Leituras adicionais
  - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

▪ CONTACTO

DONATE

## 8 Factos sobre o exercício físico e o risco de AVC



A atividade física frequente não melhora apenas a saúde mental e física, também reduz o seu risco de desenvolver inúmeros problemas de saúde, tais como,

colesterol elevado, doenças cardíacas e AVC. Em seguida, são apresentados alguns excelentes motivos para se levantar e mexer mais:

### **1. Níveis elevados de sedentarismo aumentam o risco de AVC**

Quanto mais exercício físico realizar, menor será o seu risco de AVC. Um estudo mostrou que os adultos com idade inferior a 60 anos que tinham reduzida atividade física e passavam mais de oito horas por dia sentados apresentavam um risco de AVC quatro vezes superior, comparativamente aos adultos que relatavam um período de tempo de lazer inativo inferior a quatro horas por dia (1).

### **2. Os homens e as mulheres ativos têm uma menor probabilidade, de 25-30%, de sofrer um AVC**

Quer seja caminhar, realizar atividades de lazer ou simplesmente ter um emprego fisicamente exigente, geralmente os homens e as mulheres ativos têm um risco menor, 25% a 30%, de AVC ou de mortalidade comparativamente a pessoas menos ativas (2).

### **3. A inatividade física é 1 dos 10 principais fatores de risco de AVC**

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a inatividade física é um dos principais fatores de risco de AVC, juntamente com a tensão arterial alta, níveis elevados de lípidos, diabetes, tabagismo, alimentação não saudável e a obesidade (3). Consequentemente, a terapia com exercício, antes e após o AVC, tem sido recomendada pelos médicos.

### **4. Os empregos fisicamente mais ativos reduzem o risco de AVC até 43%**

Ser fisicamente ativo não depende apenas do tempo que passa no ginásio. O tempo que passa no seu emprego é igualmente importante. Um nível elevado de atividade física no emprego está associado a uma redução do risco de AVC de

43%, enquanto que um emprego associado a atividade física moderadamente ativa equivale a uma redução de 36% (4).

#### **5. As atividades de lazer reduzem o risco de AVC até 20-25%**

Escolher passar o tempo livre a ver televisão ou a escalar montanhas tem também garantidamente um efeito no risco de AVC. Os resultados de um estudo mostraram que níveis elevados de atividade física durante o tempo de lazer estavam associados a uma redução do risco de até 25%, comparativamente a tempo de lazer inativo (4).

#### **6. 30 minutos de exercício físico moderado é vantajoso para os sobreviventes de AVC**

Desde há muito tempo que não existe consenso sobre a duração ideal do exercício físico para reduzir o risco de AVC. No entanto, um estudo sugeriu que 30 minutos de exercício físico de intensidade moderada seria mais vantajoso para os sobreviventes de AVC comparativamente à realização de uma hora completa de exercício físico de intensidade baixa, porque é mais eficaz na redução da tensão arterial e dos níveis de colesterol (5).

#### **7. 1 em cada 5 adultos não realiza exercício físico suficiente**

Em todo o mundo, as pessoas estão a ingerir mais e a mexer-se menos. Atualmente, estima-se que 1 em cada 5 adultos e 4 em cada 5 adolescentes (com idade entre os 11 e os 17 anos) não realizam atividade física suficiente. Isto é agravado pelo facto de a população mais pobre, os idosos, os deficientes e as comunidades marginalizadas terem menos oportunidades para serem ativos (6).

#### **8. A nível mundial, as doenças não transmissíveis são responsáveis por 71% das mortes**

As doenças não transmissíveis (DNT) incluem doenças cardíacas, AVC e diabetes

e representam todos os anos, uma das principais causas de morte de pessoas com idades entre os 30 e os 70 anos. O exercício físico frequente é essencial para a sua prevenção e tratamento e, é por este motivo que a Organização Mundial de Saúde estabeleceu como objetivo a redução, em 15%, da inatividade física, nos próximos dez anos (6).

#### *Referências bibliográficas:*

1. *American Heart Association. Too much time on a computer, watching TV or other sedentary activities raises stroke. Science News. August 19, 2021. [www.sciencedaily.com/releases/2021/08/210819081501.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2021/08/210819081501.htm).*
2. *Virgina J. Howard and Michelle N. McDonnell. Physical Activity in Primary Stroke Prevention. 16 April 2015. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.115.006317>.*
3. *Global, regional and national burden of stroke and its risk factors 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. vol 20. issue 10. P798-820. 2021 Oct 01.GBD 2019 Stroke Collaborators.*
4. *Tarig H Balla Abdalla et al.Occupational Physical Activity in Young Adults and Stroke: Was it to do with my job? Published online 2018 Aug 28.Doi:10.7759/cureus.3217.*
5. *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; IGO, 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0.*
6. *<https://www.who.int/news-room/detail/04-06-2018-who-launches-global-action-plan-on-physical-activity>.*

Atualização Fevereiro de 2022

Próxima revisão 2024

**Desenvolvido por**



**A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.**

**Com o apoio de um financiamento de educação da**



## **Hiperligações**

- [Termos de Uso](#)
- [Política de Privacidade](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Contacto](#)
  
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)