



- 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

# A importância da atividade física após o AVC



As pessoas que sofrem um acidente vascular cerebral (AVC) ou um acidente isquémico transitório (AIT), muitas vezes designado de “mini-AVC”, têm um maior

risco de sofrer outro AVC, no futuro. Um estudo demonstrou que existe uma probabilidade de cerca de 20% de ocorrer uma recorrência do AVC nos primeiros cinco anos após o primeiro AVC (1). Existem muitos fatores que podem ajudar a reduzir o risco de recorrência de AVC. Estes fatores incluem a quantidade de exercício que realiza. Trinta minutos de atividade física frequente, tais como, caminhar ou jardinar três ou quatro vezes por semana, além de serem benéficos para prevenir um primeiro AVC, podem reduzir em 54% o risco de morte precoce (2).

### **O exercício físico pode proporcionar vantagens protetoras contra o AVC**

Depois de um AVC, as pessoas apresentam menor probabilidade de praticarem exercício físico frequente devido a fadiga, depressão e à distância que as separa dos locais de prática de exercício físico (3). No entanto, a investigação demonstra que a atividade física é uma ferramenta útil na reabilitação. Os especialistas recomendam que os sobreviventes de AVC devem realizar treinos cardiovasculares, de flexibilidade e de coordenação, tais como, treino com pesos e ioga, para melhorar a aptidão física, o equilíbrio e a capacidade de caminhar (4).

### **Treinar duas a três vezes por semana reduz o risco de AVC**

Embora não exista, ainda, consenso sobre a duração e a intensidade ideais do exercício físico, é consenso geral que a atividade física pode ser vantajosa na prevenção de AVC adicionais. Praticar exercício físico aeróbico de intensidade moderada a intensa, pelo menos três a quatro vezes por semana, ajuda a melhorar a sua capacidade física geral, a sua marcha e a sua independência e, simultaneamente também reduz os fatores de risco associados a AVC (5).

### **A atividade física após o AVC pode melhorar a função cerebral**

Após um AVC, os problemas cognitivos são muito frequentes. Problemas de coordenação óculo-manual, de concentração ou de memória podem ser incrivelmente frustrantes para o sobrevivente de AVC e para os seus familiares. No entanto, alguns autores sugerem que o exercício físico pode desempenhar um

papel fundamental na melhoria da função cerebral após o AVC, com vantagens cognitivas a ocorrerem em apenas 12 semanas, mesmo na reabilitação a longo prazo de doentes de AVC (6).

### **Exercícios aeróbicos ajudam a prevenir AVC adicionais**

A experiência, a idade e a incapacidade variam entre os sobreviventes de AVC, sendo por isso difícil fazer recomendações para a atividade física. No entanto, tem sido mostrado que a atividade aeróbica, como parte da reabilitação de AVC, proporciona ótimos benefícios para o coração e para o cérebro e reduz o risco de eventos recorrentes. O exercício físico que permite que o coração bombeie melhora o fluxo sanguíneo para todos os órgãos do corpo, o que ajuda a reduzir a probabilidade de estreitamento de artérias e de formação de coágulos sanguíneos, que podem provocar um AVC (5).

### **Existem várias formas de adaptar exercícios após AVC**

Muitos sobreviventes de AVC não serão capazes de voltar ao mesmo nível de atividade física que praticavam anteriormente. No entanto, mesmo uma pequena quantidade de exercício físico frequente pode ajudar a manter mentes e corpos saudáveis. Mudar para atividades em que se está sentado, tais como, a bicicleta estacionária, é uma boa forma de ultrapassar os problemas de equilíbrio, enquanto que as artes marciais, tais como, o Tai Chi, focadas em movimentos lentos e coordenados, são ótimas para melhorar a concentração e o equilíbrio.

#### *Referências bibliográficas:*

1. *Jona T. Stahmeyer, Sarah Stubenrauch, Siegfried Geyer, Karin Weissenborn, Sveja Eberhard. The Frequency and Timing of Recurrent Stroke: An Analysis of Routine Health Insurance Data. Dtsch Arztebl Int. 2019 Oct; 1, 116(42): 711-777. Published online 2019 Oc.*
2. *American Academy of Neurology. People with stroke who walk 30 minutes per day may have 54% lower risk of early death. 2021.*
3. *Bruno Debora Pacheco et.al. Perceived barriers to exercise reported by*

- individuals with stroke, who are able to walk in the community. P331-337. 2019 May 22. Disability and Rehabilitation. Vol 43. 2021 issue 3.*
4. *Saunders DH et. al. Physical Fitness training for stroke survivors. Cochrane. 2020.*
  5. *Peter L Prior, Neville Suskin. BMJ Journals, Stroke And Vascular Neurology. Vol 3. Issue 2. 2020 Nov 26.*
  6. *Lauren E Oberlin et. al. Effects of physical activity on post-stroke cognitive function: a meta-analysis of randomized controlled trials. Stroke. 2017 and 3093-3100., 48(11).*

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