



- 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 verdade sobre AVC e exercício físico



Sabia que? Cerca de um quarto de todas as mortes devidas a doenças cardíacas e a AVC, podem ser prevenidas, todos os anos, apenas com a alteração de hábitos do estilo de vida (1). Os estudos mostram que, de tudo o que poderíamos alterar, a atividade física é essencial quando se trata de reduzir o risco de problemas de saúde, tais como, tensão arterial alta, diabetes, obesidade, depressão e AVC (2).

Em seguida, são apresentados os motivos pelos quais o exercício físico é tão importante para reduzir o risco de AVC:

### **1. O exercício físico previne danos nos vasos sanguíneos**

A atividade física não melhora apenas o nosso aspeto exterior, desempenha também um papel fundamental no nosso interior. O exercício físico ajuda a prevenir a acumulação de placas no interior das artérias. Basicamente, ao melhorar o fluxo sanguíneo para todos os órgãos do corpo, o exercício físico previne o processo de estreitamento e obstrução de vasos sanguíneos, que pode provocar doenças cardíacas (2). É provável que estes efeitos protetores também sejam vantajosos para a prevenção do AVC e problemas da função cerebral.

### **2. O exercício físico pode reduzir o risco de AVC em 20%**

Os estudos mostram que o envolvimento em qualquer atividade física é melhor comparativamente à não realização de qualquer atividade física. Adicionalmente, as vantagens são ainda maiores, à medida que aumenta a intensidade do exercício físico e o tempo durante o qual realiza o exercício físico. Para a obtenção das melhores vantagens para a sua saúde, os adultos devem despende pelo menos 150 minutos por semana a praticar exercício físico moderado, como por exemplo a caminhada rápida, ou 75 minutos por semana a praticar exercício intenso, como por exemplo a corrida (2).

### **3. O exercício físico melhora a recuperação de sobreviventes de AVC**

O exercício físico é tão vantajoso antes como após um AVC. As pessoas que já praticavam exercício frequentemente, e ainda assim sofreram um AVC, demonstraram ter menos danos no cérebro e recuperarem mais rapidamente após o AVC. Adicionalmente, os que iniciaram um plano de atividade física após um AVC testemunharam benefícios cognitivos positivos em apenas 12 semanas. Isto mostra que a atividade física é um tratamento altamente acessível e de baixo custo que pode ajudar a preservar ou recuperar a função cerebral (3).

#### **4. O exercício físico reduz o risco de AVC em homens e em mulheres**

O risco de sofrer um AVC é diferente entre homens e mulheres. Por exemplo, existe maior número de mortes devidas a AVC em mulheres comparativamente ao número de mortes devidas a AVC em homens (4). Apesar destas diferenças, ambos os géneros podem reduzir o seu risco de AVC através da prática de atividade física frequente. A literatura sugere que os homens atingem uma maior redução do risco de AVC quando estão envolvidos na prática de uma atividade física de intensidade moderada a intensa, tais como, a corrida e a natação. Enquanto que, as mulheres beneficiam de maiores quantidades de uma atividade física de intensidade baixa, como por exemplo a caminhada (2).

#### **5. Praticar exercício físico após o AVC pode ajudar o corpo todo**

Frequentemente, o AVC provoca nas pessoas problemas debilitantes, que incluem fraqueza nos membros e alguma perda de movimento. Também pode afetar o equilíbrio e tornar os sobreviventes de AVC mais propensos a sofrerem quedas. O planeamento de exercício diário, mesmo que seja em pequena quantidade de exercício, pode fortalecer os músculos e ajudar a melhorar a segurança e a independência. O exercício físico frequente tem também um efeito benéfico sobre outros fatores de risco, tais como, a tensão arterial, a obesidade e o colesterol elevado, o que pode ajudar a evitar a recorrência de um AVC (5).

#### *Referências bibliográficas:*

1. L.G. Sisti, M. Dajko, P. Campanella, E. Shkurti, W. Ricciardi, C. de Waure. *The effect of multifactorial lifestyle interventions on cardiovascular risk factors: a systemic review and meta-analysis of trials conducted in the general population and high-ris.*
2. <https://www.webmd.com/stroke/news/20130718/regular-vigorous-exercise-may-lower-your-stroke-risk>.
3. Lauren E. Oberlin, MS; Aashna M. Waiwood, BS; Toby B. Cumming, PhD; Anna L. Marsland, PhD; Julie Bernhardt, PhD; Kirk I. Erickson, PhD.

*Effects of Physical Activity on Poststroke Cognitive Function (Stroke. 2017; 10.1161/STROKEAHA.117.01, 48:3093-3100. DO.*

4. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-risk-factors/women-have-a-higher-risk-of-stroke>.
5. *Neurological Recovery blog. Stroke. Exercise after Stroke: Why it matters & what the latest guidelines recommend. August 18, 2020.*

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