

ATIVIDADE FÍSICA

CAPÍTULO IX

ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO



Os termos “atividade física” e “exercício” são muitas vezes confundidos. Contudo, o exercício físico é apenas uma das componentes da atividade física.

A atividade física é “qualquer movimento do corpo que resulta em dispêndio de energia” e pode envolver um conjunto de atividades desportivas, ocupacionais, atividades domésticas, entre outras⁽¹⁾.

O exercício físico consiste em atividade física realizada de forma planeada, estruturada e que envolve movimentos repetitivos, com o objetivo de manter a condição física⁽¹⁾, tal como os exercícios domiciliários fornecidos pelo(a) seu(sua) fisioterapeuta.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA?

- Controlar a falta de ar;
- Melhorar a força muscular de todo o corpo;
- Melhorar o equilíbrio e a tolerância ao esforço;
- Tornar o coração mais forte e saudável;
- Controlar melhor a ansiedade e o *stress*;
- Melhorar a função cognitiva;
- Dormir melhor.

Adaptado de Lee *et al* (2016)⁽²⁾

COM QUE DURAÇÃO E FREQUÊNCIA SE DEVE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?

Para ser fisicamente ativo, deve efetuar no mínimo 30 minutos de atividade física moderada, durante 5 dias por semana, ou 25 minutos de atividade física vigorosa, 3 dias por semana. A atividade física moderada pode ser realizada em pequenos blocos diários de, pelo menos, 10 minutos⁽³⁾.

COMO SABER SE A INTENSIDADE DA ATIVIDADE FÍSICA É SUFICIENTE?

A **Escala de Borg Modificada** permite classificar a sua sensação de falta de ar e o seu cansaço durante a atividade física. Durante a atividade física, a sua sensação de falta de ar e de cansaço devem situar-se entre o nível 4 a 6 da Escala de Borg Modificada⁽⁴⁾.

0	Nenhuma	
0.5	Muito, muito leve (só notável)	
1	Muito leve	
2	Leve	
3	Moderada	
4	Um pouco forte	
5	Forte	
6		
7	Muito forte	
8		
9		
10	Muito, muito forte (máxima)	

Adaptado de Borg (1998)⁽⁵⁾

COMO SABER SE A ATIVIDADE FÍSICA É MODERADA OU VIGOROSA?

A atividade física moderada é aquela que produz um aumento da frequência cardíaca e/ou respiração⁽⁶⁾ (por exemplo, cortar a relva, transportar cargas leves, ou caminhar – figura 1). Durante estas atividades deve ser capaz de conversar apesar de sentir um ligeiro aumento da frequência cardíaca e/ou respiração.



Figura 1 - Exemplos de atividade física moderada.

A atividade física vigorosa é aquela que produz um grande aumento da frequência cardíaca e/ou respiração⁽⁶⁾, que o faz suar ou ficar ofegante (por exemplo, correr, levantar grandes pesos, cavar, ou andar de bicicleta a um ritmo rápido – figura 2). Durante estas atividades deve ser capaz de responder a alguém rapidamente, mas não de manter uma conversa.



Figura 2 - Exemplos de atividade física vigorosa.

EXISTEM OUTRAS FORMAS DE MONITORIZAR A MINHA ATIVIDADE FÍSICA?

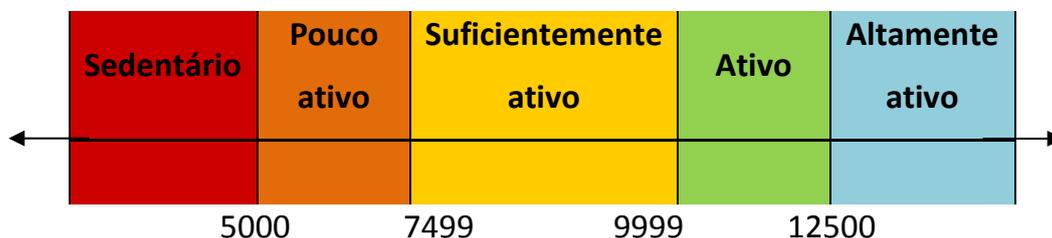
Sim, existem outras formas de monitorizar a sua atividade física. Por exemplo através da sua frequência cardíaca, seguindo as orientações do profissional de saúde. Através do esforço percebido na Escala de Borg modificada, mantendo-a entre 4 e 6.

Mas, pode ainda monitorizar a sua atividade física escolhendo atividades que impliquem um gasto energético entre 3 e 6 equivalentes metabólicos (METs) para atividade física moderada, e mais do que 6 METs para atividade física vigorosa. Deve depois realizar estas atividades de acordo com a frequência de duração referidas anteriormente. Uma lista bastante alargada destas atividades encontra-se disponível *online* no compêndio de atividades físicas:



[https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/Activity-Categories.](https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/Activity-Categories)

Pode também monitorizar a sua atividade física contando o número de passos que realiza durante o dia: deverá realizar pelo menos 7500 passos por dia, sendo que, o ideal será atingir, no mínimo os 10.000 passos⁽⁷⁾, como pode observar no seguinte esquema:



COMO CONTABILIZO O NÚMERO DE PASSOS?

Pode contar o número de passos que realiza num dia através de um pedómetro. O pedómetro é um aparelho simples que lhe permite estabelecer objetivos e controlar a sua progressão.



Atualmente, existem também aplicações móveis que também permitem contar o número de passos, como por exemplo a MySNS Carteira do Serviço Nacional de Saúde (SNS), onde tem disponível o **Cartão de Atividade Física** (figura 3).

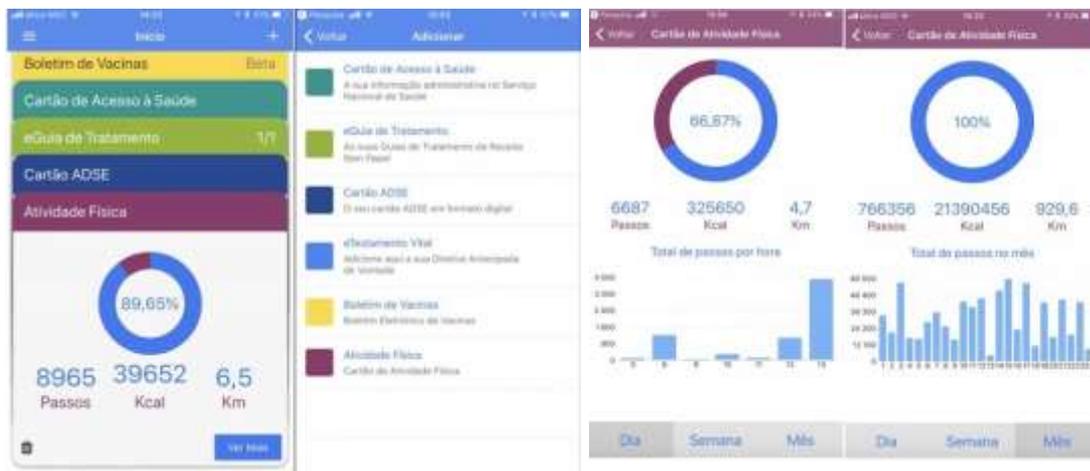


Figura 3 – Exemplos das funcionalidades do Cartão de Atividade Física da Aplicação MyCarteira do SNS

Pode ainda monitorizar o número de passos por minuto. Num minuto deve dar pelo menos 100, ou seja, 3000 passos em 30 minutos^(8,9).

O QUE É NORMAL SENTIR DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA?

- Falta de ar leve a moderada;
- Suor;
- Fadiga ou formigueiro nas pernas;
- Dor muscular, desconforto muscular ou articular.

Se durante a atividade física não sentir nenhum destes sintomas, então a intensidade do esforço pode estar a ser insuficiente!

O QUE NÃO É NORMAL SENTIR DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA?

- Dor ou aperto no peito;
- Dor intensa nas articulações ou nos músculos;
- Tonturas;
- Palpitações cardíacas;
- Dores de cabeça;
- Cãibras nas pernas ou pés;
- Pieira excessiva;
- Falta de ar excessiva.



Se, durante a atividade física, tiver um ou mais destes sintomas pare a atividade temporariamente e fale com o profissional de saúde que o está a acompanhar.

DEVO USAR OXIGÉNIO DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA?

Se atualmente faz oxigenoterapia, necessita de usar oxigénio durante a atividade física.

O seu médico deve prescrever o fluxo de oxigénio a usar durante a atividade física. Este fluxo deve ser diferente do usado em repouso. Não ajuste o oxigénio sem conversar com o seu médico!

Se não faz oxigenoterapia, pode ter de receber oxigénio em situações específicas como por exemplo durante a reabilitação respiratória. O seu médico poderá aconselhá-lo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public health reports. 1985;100(2):126.
2. Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The lancet. 2012;380(9838):219-29.
3. Hartman JE, Boezen HM, Zuidema MJ, de Greef MH, Ten Hacken NH. Physical activity recommendations in patients with chronic obstructive pulmonary disease. Respiration; international review of thoracic diseases. 2014;88(2):92-100.
4. Spruit MA, Singh SJ, Garvey C, ZuWallack R, Nici L, Rochester C, et al. An official American Thoracic Society/European Respiratory Society statement: key concepts and advances in pulmonary rehabilitation. American journal of respiratory and critical care medicine. 2013;188(8):e13-e64.
5. Borg G. Borg's perceived exertion and pain scales: Human kinetics; 1998.
6. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation. 2007;116(9):1094.
7. Tudor-Locke C, Craig CL, Aoyagi Y, Bell RC, Croteau KA, De Bourdeaudhuij I, et al. How many steps/day are enough? For older adults and special populations. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2011;8(1):80.
8. Reed JL, Pipe AL. Practical approaches to prescribing physical activity and monitoring exercise intensity. Canadian Journal of Cardiology. 2016;32(4):514-22.
9. Tudor-Locke C, Craig CL, Thyfault JP, Spence JC. A step-defined sedentary lifestyle index:< 5000 steps/day. Applied physiology, nutrition, and metabolism. 2012;38(2):100-14.