

# Atividade física e coração



**Dra Josiane de Souza**  
**Cardiologista**  
**CRM 12810 / RQE 24156**

# Você sabia que a prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios para coração?

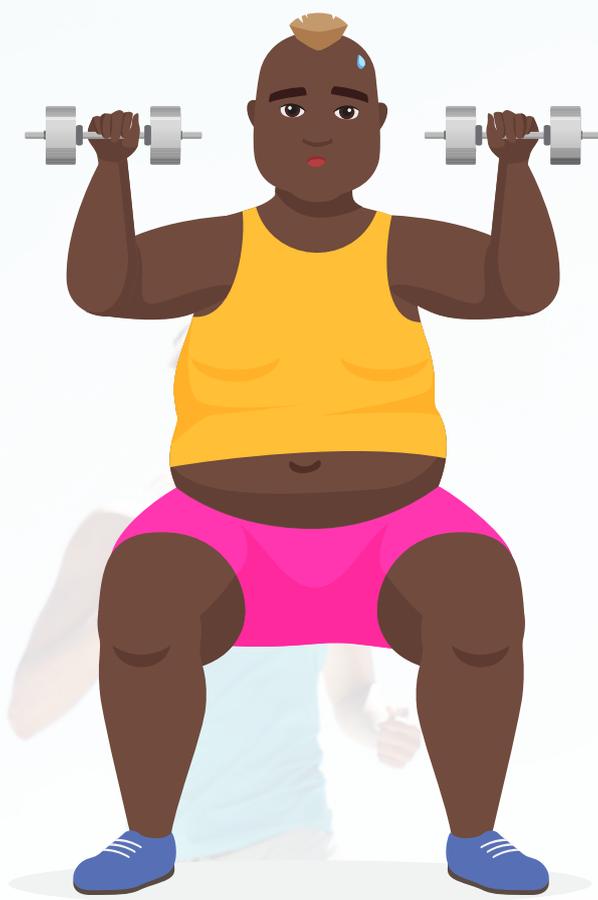
A atividade física ajuda a fortalecer o coração, melhorando sua capacidade de bombear sangue e oxigênio para o corpo. Além disso, ela também contribui para a redução da pressão arterial e do colesterol ruim (LDL), diminuindo o risco de complicações cardiovasculares.

Mas você não precisa se tornar um atleta profissional para colher os benefícios da atividade física! Cada atividade diária conta, desde uma caminhada no parque até subir escadas em vez de usar o elevador. O importante é manter-se ativo!



Josiane  
de Souza

CARDIOLOGISTA | CRM SC 12810 | RQE SC 24156



**A prática regular de atividade física também ajuda a controlar o peso corporal, reduzindo a carga sobre o coração e melhorando a saúde geral. Além disso, ela contribui para o alívio do estresse e melhora o humor, promovendo uma sensação de bem-estar.**

**É importante, no entanto, sempre consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer programa de exercícios, especialmente se você possui uma doença cardíaca.**

Josiane  
de Souza

CARDIOLOGISTA | CRM SC 12810 | RQE SC 24156

## **Vamos nos mexer e cuidar do coração!**

**Para sair do sedentarismo e obter benefícios para a saúde, é recomendado que os adultos pratiquem pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana, ou 75 minutos de atividade física vigorosa. Essa recomendação pode ser dividida ao longo da semana, por exemplo, praticando 30 minutos de atividade física moderada na maioria dos dias da semana.**

**A atividade física moderada inclui atividades como caminhada rápida, ciclismo leve e dança, que aumentam a frequência cardíaca e a respiração, mas ainda permitem manter uma conversa. Já a atividade física vigorosa inclui corrida, natação intensa, pular corda e outras atividades que elevam significativamente a frequência cardíaca e a respiração, dificultando a conversa.**



**Josiane  
de Souza**  
CARDIOLOGISTA | CRM SC 12810 | RQE SC 24156

**Aqui está uma lista comparativa de algumas atividades físicas comuns e a quantidade aproximada de calorias queimadas por hora para uma pessoa com peso médio:**

- Caminhada leve: cerca de 240 calorias.**
- Caminhada rápida: cerca de 350 calorias.**
- Corrida leve: cerca de 480 calorias.**
- Corrida moderada: cerca de 590 calorias.**
- Ciclismo leve: cerca de 400 calorias.**
- Ciclismo moderado: cerca de 560 calorias.**
- Natação leve: cerca de 400 calorias.**
- Natação moderada: cerca de 590 calorias.**
- Pular corda: cerca de 700 calorias.**
- Dança aeróbica: cerca de 400 calorias.**
- Musculação: cerca de 300 calorias.**

**É importante lembrar que esses números são apenas estimativas e podem variar de acordo com o peso corporal, intensidade do exercício e outros fatores individuais. Além disso, a queima de calorias também depende da duração e frequência da atividade.**



**Josiane  
de Souza**  
CARDIOLOGISTA | CRM SC 12810 | RQE SC 24156

## **Cada passo conta!**

**As atividades do dia a dia também podem contribuir para a queima de calorias.**

**Aqui está uma estimativa aproximada da quantidade de calorias queimadas por hora para algumas atividades domésticas e tarefas comuns:**

- Subir escadas: cerca de 400 calorias.**
- Lavar louça: cerca de 160 calorias.**
- Varrer o chão: cerca de 240 calorias.**
- Andar de bicicleta (em ritmo moderado): cerca de 400 calorias.**
- Passar aspirador de pó: cerca de 200 calorias.**

**Lembre-se de que esses números são apenas estimativas e podem variar dependendo de fatores individuais, como o peso corporal e a intensidade da atividade.**



**Josiane  
de Souza**  
CARDIOLOGISTA | CRM SC 12810 | RQE SC 24156

**É importante lembrar que todas as atividades físicas, sejam elas de rotina ou exercícios formais, contribuem para um estilo de vida mais ativo e saudável. Portanto, aproveite todas as oportunidades para se movimentar ao longo do dia e incorpore essas atividades em sua rotina diária!**



Josiane  
de Souza

CARDIOLOGISTA | CRM SC 12810 | RQE SC 24156

## **Atividade física e reabilitação para os pacientes cardiopatas**

**Sabemos que ter um diagnóstico de doença cardíaca pode ser assustador, mas é importante lembrar que existem maneiras de cuidar do coração e melhorar a qualidade de vida. A atividade física adequada e a reabilitação cardíaca desempenham um papel fundamental nesse processo.**

**Fortalecimento do coração: A atividade física regular fortalece os músculos do coração, melhorando sua capacidade de bombear sangue e oxigênio para todo o corpo. Isso reduz a sobrecarga sobre o coração e ajuda a prevenir complicações.**



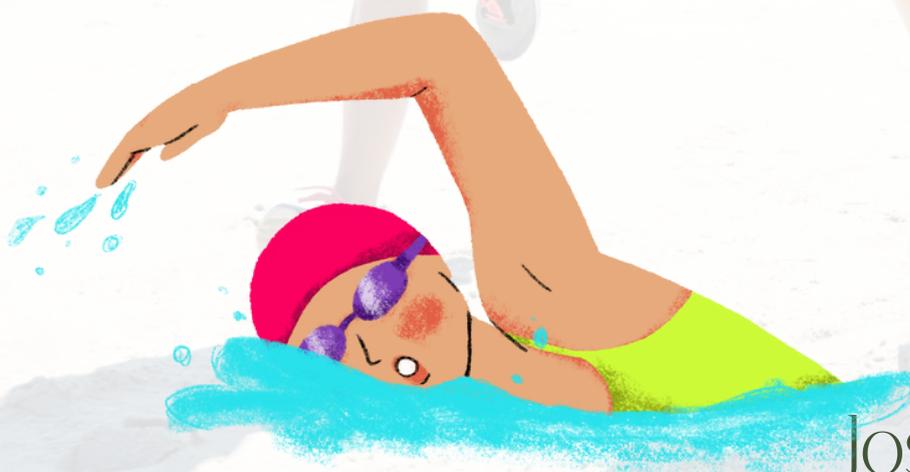
Josiane  
de Souza

CARDIOLOGISTA | CRM SC 12810 | RQE SC 24156

**Melhora da aptidão cardiovascular:** A prática regular de exercícios aeróbicos, como caminhada, natação ou ciclismo, aumenta a capacidade cardiovascular, permitindo que o paciente cardiopata realize suas atividades diárias com mais facilidade e menos fadiga.

**Controle dos fatores de risco:** A atividade física ajuda a controlar fatores de risco como pressão arterial elevada, colesterol alto e diabetes, que são comuns em pacientes cardiopatas. Além disso, auxilia na perda de peso e na manutenção de um peso saudável.

**Redução do estresse e ansiedade:** A prática de exercícios físicos libera endorfinas, hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar. Isso ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, comuns em pacientes cardiopatas. Uma mente saudável contribui para um coração saudável.

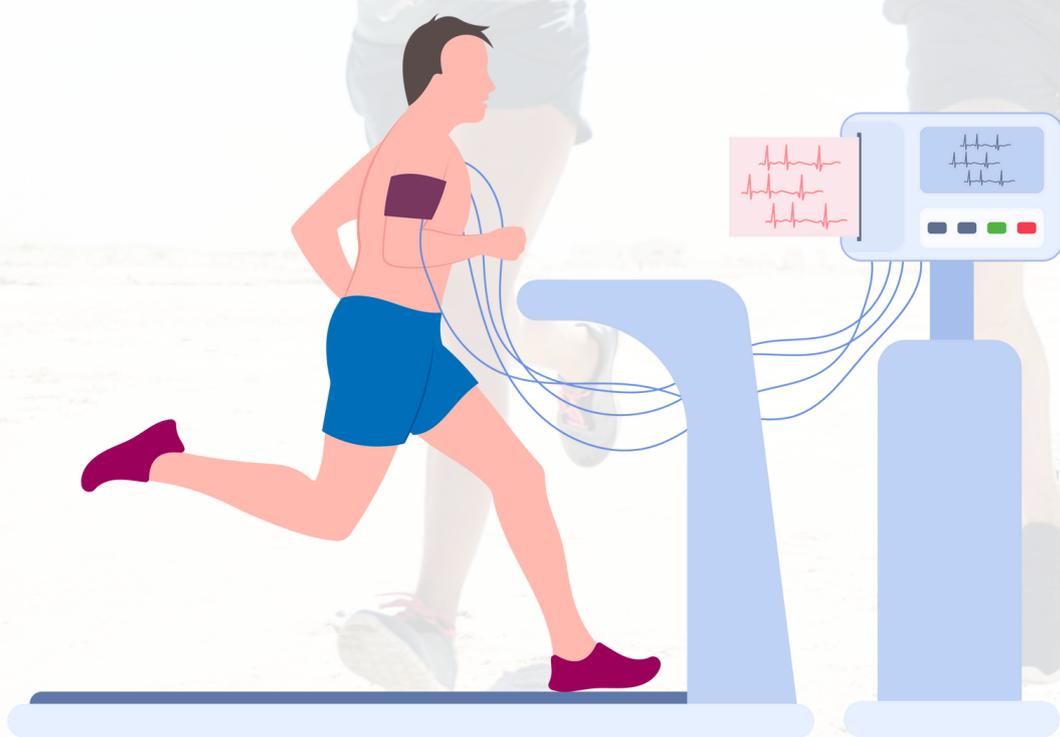


Josiane  
de Souza

CARDIOLOGISTA | CRM SC 12810 | RQE SC 24156

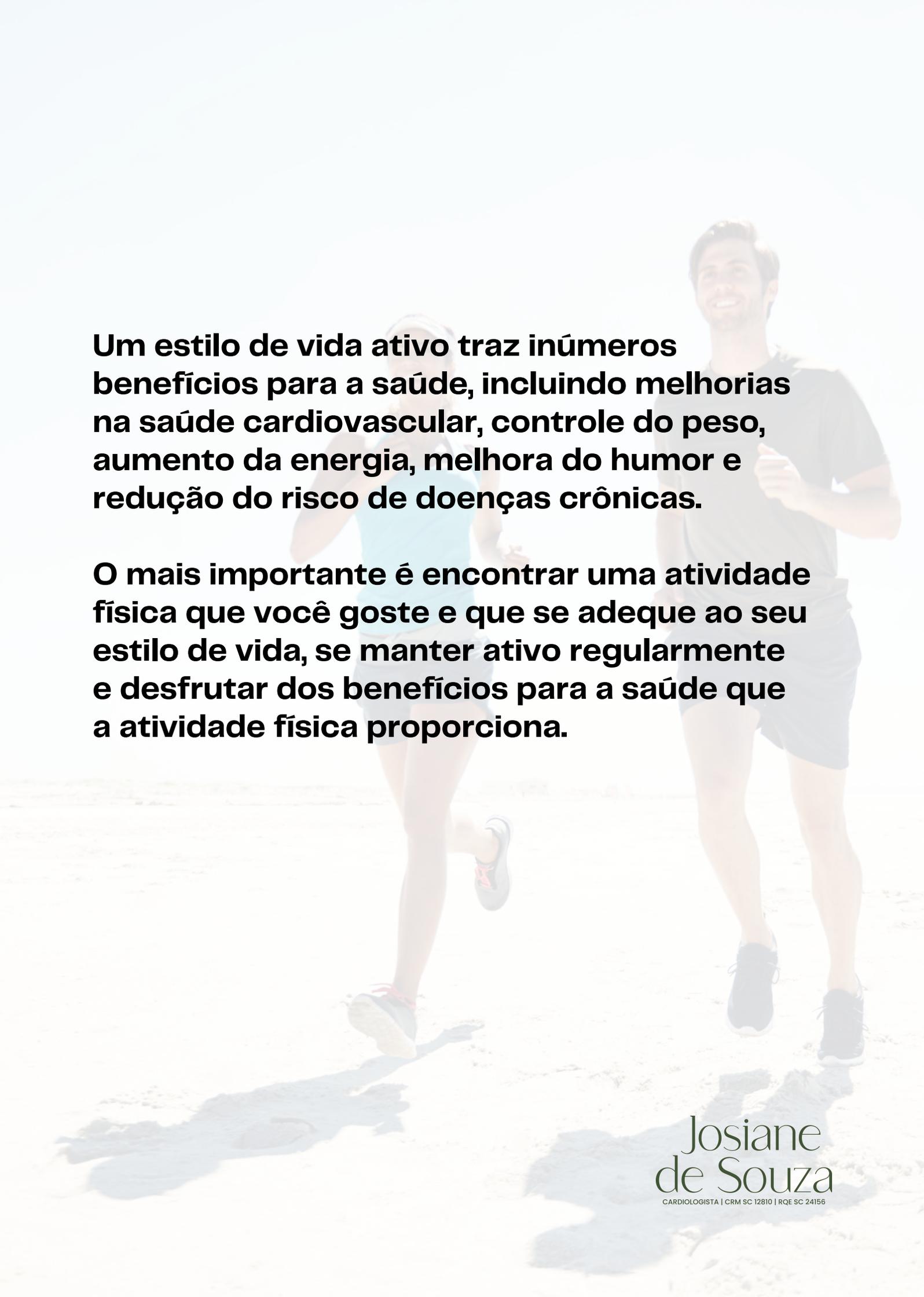
**Reabilitação cardíaca: A reabilitação cardíaca é um programa supervisionado por profissionais de saúde especializados. Através de exercícios físicos e orientações sobre estilo de vida saudável, a reabilitação cardíaca auxilia na recuperação do paciente após um evento cardíaco, reduzindo o risco de complicações futuras.**

**É importante ressaltar que a atividade física e a reabilitação devem ser realizadas sob a supervisão de profissionais de saúde, de acordo com as necessidades individuais de cada paciente cardiopata.**



Josiane  
de Souza

CARDIOLOGISTA | CRM SC 12810 | RQE SC 24156

A man and a woman are jogging on a sandy beach. The woman is in the foreground, wearing a light blue tank top and dark shorts. The man is slightly behind her, wearing a dark t-shirt and dark shorts. They are both smiling and appear to be in good physical shape. The background shows the ocean and a clear sky.

**Um estilo de vida ativo traz inúmeros benefícios para a saúde, incluindo melhorias na saúde cardiovascular, controle do peso, aumento da energia, melhora do humor e redução do risco de doenças crônicas.**

**O mais importante é encontrar uma atividade física que você goste e que se adeque ao seu estilo de vida, se manter ativo regularmente e desfrutar dos benefícios para a saúde que a atividade física proporciona.**

Josiane  
de Souza

CARDIOLOGISTA | CRM SC 12810 | RQE SC 24156