

TIPO DE EXERCÍCIO FÍSICO INDICADO

NA ARTRITE REUMATÓIDE:

- Exercício **aeróbico de baixo impacto** (caminhar, bicicleta, natação)
- Exercícios de **flexibilidade** (tai chi, yoga)
- **Mobilização dos dedos e mãos** (flexão/extensão dos punhos e abrir/fechar mãos e dedos - 30 segundos em cada posição)

NAS ESPONDILARTRITES:

- **Natação** e **Hidroginástica**
- Exercícios de **correção postural** (pilates, alongamentos ativos e passivos)

QUE PRECAUÇÕES DEVO TER?

1. Praticar sempre o exercício no **limiar da dor**.
2. **Evitar** exercício físico (intenso) na **fase aguda da artrite**.
3. **Evitar** exercícios de **alto impacto** (salto, pesos pesados, sprints) e desportos de contacto (artes marciais).
4. **Questionar** o Reumatologista Assistente sobre qualquer dúvida/question.

Autores:

Bruno Miguel Fernandes
Miguel Bernardes



Sociedade Portuguesa de Reumatologia
Av. de Berlim, 33 B | 1800-033 Lisboa
T. 21 353 43 95 | info@spreumatologia.pt
www.spreumatologia.pt



EXERCÍCIO FÍSICO E ARTRITE

O que precisa saber

www.spreumatologia.pt



O QUE É O EXERCÍCIO FÍSICO?

O Exercício Físico consiste em atividade física especificamente planeada com o **objetivo de melhorar/manter a aptidão física**.

O QUE É A ARTRITE?

A artrite corresponde à inflamação das articulações:

Estas apresentam-se inchadas, **dolorosas** à movimentação e à palpação e possivelmente **quentes** e com **vermelhidão**.

As doenças inflamatórias articulares mais comuns são a **Artrite Reumatóide** e as **Espondilartrites** (Espondilite Anquilosante, Artrite psoriática, Artrite associada a Doença Inflamatória Intestinal e Artrite Reativa), havendo outras doenças reumáticas que podem cursar com artrite.

SABIA QUE...

1. As doenças inflamatórias articulares são **causa de dor e incapacidade funcional**?
2. Os doentes com artrite são **fisicamente menos ativos** que a população geral?
3. **Não foram encontrados efeitos deletérios** do Exercício Físico nos doentes com artrite?
4. Existe forte evidência de que o **Exercício Físico apresenta benefícios nas doenças inflamatórias articulares**?
5. Apesar disso, **muitos doentes evitam o Exercício Físico** com receio de provocar agudização da doença e dano nas articulações?

QUE BENEFÍCIOS É QUE O EXERCÍCIO FÍSICO PODE TER NA MINHA DOENÇA?

1. Melhoria da atividade da doença
2. Melhoria nos sintomas da doença
3. Prevenção da deformidade articular



QUE TIPO DE EXERCÍCIO FÍSICO DEVO FAZER?

TIPO DE EXERCÍCIO	1. Aeróbio	2. Resistência	3. Flexibilidade	4. Coordenação
EXEMPLOS	Andar Correr Nadar Dançar	Flexões Agachamentos Prancha Abdominais	Alongamentos Ativos e Passivos	Saltar à corda Pilates Yoga
FREQUÊNCIA	3-5 vezes/semana	2-3 vezes/semana	2-3 vezes/semana	2-3 vezes/semana
TEMPO/ PADRÃO	30-60 min/ treino	10-15 repetições/ grupo muscular	10-30 seg/ alongamento	20-30 min/ treino
BENEFÍCIOS	Cardiovascular 	Reforço Muscular 	Mobilidade Articular 	Agilidade e Equilíbrio 