update 365 em medicina

TOOLBOX
Exercício físico

NOVA DECLARAÇÃO CIENTÍFICA · ACC 2026

EXERCÍCIO FÍSICO: PRESCREVER COMO UM FÁRMACO

Da evidência à prescrição: o que levar para a consulta?



Deslize para a direita

Prescrição semanal de exercício

Quanto exercício recomendar?



150–300

minutos/semana

Atividade aeróbica
de intensidade moderada

OU



75–150

minutos/semana

Atividade aeróbica
de intensidade vigorosa



≥2 dias

por semana

Treino de força



≥3 dias

por semana

Treino de equilíbrio
Para pessoas com risco de queda

Qualquer atividade é melhor do que nenhuma.

A progressão gradual é essencial.

Da recomendação à prescrição: FITT+

Uma abordagem estruturada
e individualizada

F

Frequência

3–5 dias/semana

I

Intensidade

Moderada a vigorosa, individualizada

T

Tempo

20–60 min/sessão,
ajustados à meta semanal

T

Tipo

Caminhada, ciclismo, natação ou
outra atividade rítmica

+

Progressão

Gradual, de acordo com os sintomas:
aumentar primeiro a duração e,
depois, a intensidade.

TOOLBOX | EXERCÍCIO FÍSICO

Como orientar a intensidade do esforço?

O teste da fala

ESFORÇO MODERADO



Consegue conversar, mas não cantar.

ESFORÇO INTENSO



Diz apenas algumas palavras antes de parar para respirar.

Fonte: CDC — Teste da fala para avaliar a intensidade do esforço.

TOOLBOX | EXERCÍCIO FÍSICO

Como orientar a intensidade do esforço?

Estimar a frequência cardíaca alvo

1. Calcular a FC máxima

FC máxima estimada = 208 - (0,7 × idade)

Fórmula de Tanaka

2. Definir a FC alvo

	% da FC máxima
Intensidade ligeira	**57–63%**
Intensidade moderada	**64–76%**
Intensidade vigorosa	**77–95%**

Exemplo aos 60 anos

FC máxima estimada: **166 bpm**

Ligeira: ≈95–105 bpm

Moderada: ≈106–126 bpm

Vigorosa: ≈128–158 bpm



Valores orientadores. Individualizar na doença cardiovascular ou com medicação que limite a FC.

Fontes: Tanaka et al., JACC, 2001; ACSM.

update em medicina

Formação médica de excelência, atual e rigorosa

www.updatemedicina.pt

Gosta Partilha Guarda