

Quinta-Feira, 28 de Maio de 2026

Tenho doença no coração, posso treinar? Dr João Lombardi responde

Dicas de saúde

Redação com assessoria

Dr. João Lombardi

É comum que ao receber um diagnóstico médico, na sequência seja gerado uma série de dúvidas e incertezas em relação ao futuro e ao enfrentamento da patologia que iremos conviver. Quando são doenças relacionadas ao coração, pode ser que isso fique ainda mais evidente, pelo fato de que as doenças cardiovasculares são as doenças que mais matam no mundo e essa informação está amplamente difundida para a população. Assim, um dos questionamentos em relação a um diagnóstico de doença cardíaca é a possibilidade ou não de iniciar ou até mesmo manter uma vida ativa.

Já é reconhecido há muito tempo o papel do exercício físico como ferramenta terapêutica não medicamentosa nas mais variadas doenças clínicas apresentadas pelo ser humano. Portanto, o treinamento físico tem que ser encarado como um remédio. E como um remédio, ele tem dose, isto é, frequência, duração, intensidade, volume, carga, entre outros... ou seja, cada pessoa em cada situação vai ter a sua prescrição de treino ajustada e adequada 100% para a realidade que ela está naquele momento!

Quando se fala em problemas do coração, o primeiro passo é obviamente procurar um cardiologista. É obrigatório que o acompanhamento com especialista seja realizado de forma próxima e longitudinal. As doenças cardiológicas contam com um arsenal terapêutico enorme de acordo com cada patologia específica e o exercício vem para SOMAR com o tratamento medicamentoso, JAMAIS SUBSTITUIR, portanto os dois devem ser feitos juntos, pois não é uma escolha de um ou outro.

O segundo passo é avaliar qual cardiopatia estamos lidando. Nem todas as cardiopatias contra indicam o esforço físico, muito pelo contrário, as doenças do coração que tem contra indicação absoluta ao esforço físico são RARÍSSIMAS e a maioria das cardiopatias terá um benefício enorme com um estilo de vida ativo e prática de exercício físico. Novamente, isto tem que ser realizado na quantidade e na forma certa!

Um cenário possível são os pacientes já praticantes de exercício físico de longa data. Este preferencialmente irá continuar praticando exatamente a modalidade que já vem desempenhando ao longo dos anos, com ajuste em relação a carga e volume frente a situação apresentada pelo coração deste paciente naquele momento. A ideia é manter o treinamento físico para que atenua a progressão da doença cardíaca.

Outro cenário são os pacientes que são sedentários e fisicamente inativos. Estes devem de acordo com a

doença iniciar imediatamente, descartada todas as contra indicações, para que o coração seja tratado juntamente com a medicação, com exercício físico, na prescrição de frequência duração e intensidade inicialmente baixas para ter uma progressão com o tempo de acordo com a capacidade cardiorrespiratória e de força.

O último cenário são pacientes graves com capacidade funcional extremamente baixa para conseguir fazer um plano de exercício físico programado. Ainda assim, estes irão fazer exercício físico, mas inicialmente irão contar com uma reabilitação para dar condições ao sistema cardiovascular para poder proporcionar a esse paciente futuramente um plano de vida ativa futuramente após essa reabilitação ser concluída!

O mais importante para todos os casos é poder realizar os seus treinos com segurança e com um treino moldado completamente para o seu caso! Procure sempre um profissional da saúde!

Dr. João Lombardi é médico do exercício e do esporte pela Unifesp, Pós em fisiologia do exercício e metabolismo pela USP de Ribeirão Preto, mestrando pela UFMT, médico do Brasil nas Paralimpíadas de Tóquio, médico assistente do Comitê Paralímpico Brasileiro e diretor do Instituto Lombardi, em Cuiabá (MT)