

Quais os tipos de atividades ou esportes que posso desempenhar?

A orientação deve ser feita de forma individual, de acordo com as limitações apresentadas para cada paciente. As atividades não devem provocar esforço intenso, no máximo cerca de 50% da capacidade física, mantendo uma frequência cardíaca de no máximo 110 batimentos por minuto sem medicação e 100 batimentos por minuto com medicação.

Entretanto, o paciente com Marfan só pode ser liberado para realização de atividades físicas após avaliação de um médico cardiologista. Feito isto, o Fisioterapeuta é o profissional adequado para prescrever e orientar o tipo de atividade à ser realizada.



Fisioterapeutas

Paulo Peres

Graziella França B. Cipriano

www.unifesp.br/dmed/cardio/marfan/

www.marfan.com.br

Tel. (11) 5571-0047



Exercício e Síndrome de Marfan



O que é Síndrome de Marfan?

A síndrome de Marfan é uma doença caracterizada por uma desordem genética que altera a fibrilina, uma proteína que está presente na constituição de diversos locais do organismo. Por isso a doença pode afetar músculos, articulações, olhos, coração, pulmões e sistema neurológico.



Eu posso realizar exercícios físicos?

Sim. Os exercícios são importantes para as pessoas, incluindo os indivíduos com Síndrome de Marfan. Não só o exercício promove uma melhora da capacidade física, como também tem efeito benéfico sobre o controle da pressão arterial e da densidade óssea. Exercícios físicos apropriados e seguros são importantes para aumentar tanto a sobrevida quanto a qualidade de vida.

Posso realizar qualquer tipo de exercício?

Não. Existem exercícios apropriados para que você não tenha problemas indesejados. As atividades não devem apresentar caráter competitivo, exercícios *isométricos* (realização de força sem movimento), como por exemplo musculação, não são benéficos, estando mais indicados os exercícios *isotônicos* (realização de força com movimento, como por exemplo caminhadas) com intensidade leve à no máximo moderada. Devem ser evitadas mudanças bruscas de direção, paradas abruptas ou colisões com outros jogadores ou equipamentos e quedas no chão.

