

## **Ficha Informativa sobre Treino Aeróbico e de Resistência na Doença de Huntington**

### **Porque é que o treino aeróbico e de resistência é importante na doença de Huntington?**

É importante que as pessoas com doença de Huntington (DH) participem em exercício aeróbico (exercício que o faz respirar com mais força) juntamente com o fortalecimento da parte superior e inferior do corpo. Isto irá melhorar a condição física e estabilizar ou melhorar a função física. Participar regularmente em treino aeróbico e de força pode melhorar a sua capacidade de caminhar longas distâncias (resistência) e de se movimentar ao longo do dia (atividade física).

### **Qual é o papel do fisioterapeuta?**

O fisioterapeuta é um especialista no movimento que pode prescrever um plano de exercício individualizado.

### **Que tipos de indivíduos com DH beneficiam do exercício?**

A maior parte da investigação tem-se centrado em indivíduos com DH em fase inicial ou intermédia.

Para aqueles com problemas de equilíbrio:

- O ciclismo em bicicleta estacionária deve ser considerado para reduzir as quedas e, ao mesmo tempo, permitir um exercício aeróbico intensivo.
- O treino de resistência (por exemplo, com pesos) pode ter de ser adaptado ou supervisionado por um profissional de exercício físico ou por um prestador de cuidados treinado para garantir a segurança.

Os treinos aeróbicos e de resistência também podem beneficiar as pessoas que apresentam sinais ou sintomas precoces da DH, ou aquelas que ainda não desenvolveram sintomas.

### **Que tipos de exercício aeróbico posso fazer?**

- Considerar andar de bicicleta, andar na passadeira, andar no solo ou usar uma bicicleta para os braços
- Aumentar o tempo de exercício até 30-45 minutos/sessão, 3-4 vezes por semana
- O objetivo é trabalhar a um nível de intensidade moderado a elevado. O seu fisioterapeuta pode ajudá-lo a identificar um nível de intensidade seguro.

## Que tipos de treino de resistência posso fazer?

Considere o treino de força para todos os principais grupos musculares, incluindo braços, pernas, músculos abdominais e músculos das costas.

Pode utilizar máquinas de pesos, bandas de resistência, pesos livres ou exercícios de peso corporal.

O seu fisioterapeuta pode recomendar-lhe uma série de exercícios para se concentrar à medida que vai aumentando o tempo de treino até 30-60 minutos por sessão. O compromisso recomendado é de 3 vezes por semana, podendo considerar concentrar-se nas pernas/abdominais em alguns dias e nos braços/costas noutros dias, por exemplo.

## Com que frequência devo efetuar treinos aeróbicos e de resistência?

Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
						
						
						

### Informação adicional

As pessoas com DH podem beneficiar de programas de treino aeróbico e de resistência de longa duração. Alguns estudos avaliaram os benefícios de programas com duração de até 9 meses, tanto em centros como em casa.

Estabelecer um programa regular de treino aeróbico e de resistência deve ser um objetivo quando se foca na prevenção de futuros problemas de movimento, mesmo na fase pré-manifesta.

Deve trabalhar com um fisioterapeuta que possa garantir um envolvimento seguro em exercícios de intensidade moderada a elevada.

### Recursos

Vídeos de exercícios e atividades podem ser encontrados em:

- <https://eurohuntington.org/active-huntingtons/>
- [https://www.youtube.com/channel/UCH7\\_ed2\\_mkzXNWPZqVlosw](https://www.youtube.com/channel/UCH7_ed2_mkzXNWPZqVlosw)
- <https://u.osu.edu/mend/move-to-improve/>