

# Doença Venosa e Exercícios Físicos

Marcondes Figueiredo

Não se pode afirmar que a prática de exercícios físicos, seja ela com o objetivo de perda de peso ou para atividade cardiovascular (aptidão física), provoque ou agrave Varizes nos membros inferiores.

Ao contrário, as atividades físicas quando bem orientadas, aliviam os sintomas, melhorando o retorno venoso e a atividade da bomba muscular dos membros inferiores.

Alguns fatores tais com gestações múltiplas, obesidade, sedentarismo, permanecer longos períodos em pé entre outros, agravam a doença venosa em pessoas que já tem a predisposição de desenvolvê-las. Para essas pessoas portadoras de Varizes Membros Inferiores, existem exercícios físicos que são benéficos, pouco favoráveis ou proibidos.

## Exercícios favoráveis ou benéficos :

**1) Caminhada** : A caminhada ativa a articulação tíbio-társica e a bomba muscular da panturrilha, mantendo a estrutura do pé. Desde que seja feita em horário adequado e em superfície plana. Pode ser feita como lazer, mais lenta (20 passos/min) ou para perda de peso (30 passos/min). O calçado ideal é o tênis e quando a superfície permitir, por exemplo praia, caminhar descalço é preferível.



**2) Exercício Físico e Dança** : São esportes que mais benefícios tem para pacientes com doença venosa. Desde que bem orientadas estas atividades são benéficas para retorno venoso e bomba muscular da panturrilha.



**3) Corrida** : Desde que feita por pessoas jovens sob o ponto de vista cardiovascular, e praticadas diariamente ou 3 vezes na semana, em locais planos, com o uso de tênis confortáveis, é extremamente benéfica.



**4) Natação** : A pressão hidrostática da água beneficia o retorno venoso e a atividade muscular dos membros inferiores complementando melhorando os sintomas. (Retorno venoso e bomba muscular da panturrilha).



**5) Hidroginástica** : Pode ser feita caminhando ou fazendo o exercício físico, pois ambos melhoram o retorno venoso, aliviando os sintomas, a temperatura da água ideal é de 30 graus.



## ATIVIDADES POUCO FAVORÁVEIS :

**1) Hipismo** : As pernas ficam pendentes , sem atividade na bomba muscular da perna , dificultando o retorno venoso.



**2) Canoagem** : Os longos períodos sentados , dificultam o retorno venoso nos membros inferiores , apesar do benefício da aptidão física (cardiovascular).



**3) Arco e Flecha** : Ficar em pé parado por longos períodos na prática da atividade , sem trabalhar a bomba muscular da perna dificultam o retorno venoso.



**4) Volleyball e Basketball** : Devem ser praticados com moderação e aquelas pessoas que tem insuficiência venosa instalada podem ter os sintomas agravados pelos impactos repetidos com paradas abruptas.

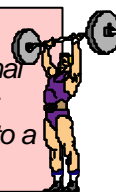


## ATIVIDADES EXTREMAMENTE DESFAVORÁVEIS :

**1) Maratona** : Pelo nível de resistência muscular que precisa ser atingido e o grande esforço muscular , é prejudicial para pessoas com doença venosa instalada.



**2) Halterofilismo** : O levantamento de peso constante exige muito da musculatura abdominal que exercem considerável pressão nas veias pélvicas e membros inferiores , agravando muito a doença venosa.



Os esportes de uma maneira geral são benéficos para os pacientes com doença venosa , como viram acima existem aqueles recomendados com restrições.

Sempre que possível , portadores de doença venosa sintomática devem ao praticar exercícios físicos , usar uma Meia de compressão elástica nos membros inferiores, orientada pelo seu médico Angiologista pois a compressão elástica no membro amplifica a força do músculo V

Marcondes Figueiredo

Rua Artur Bernardes 58 Martins Fone : (34) 214 1885  
Uberlândia - Minas Gerais -Brasil  
E-mail : marcondes@triang.com.br

Fonte de Referência :

H. Partsch E. Stemmer E Rabe , Compression Therapy of the Extremities , Paris-França , Edition Phlébologiques Françaises , 2000.

**Versão prévia publicada:**

Nenhuma

**Conflito de interesse:**

Nenhum declarado.

**Fontes de fomento:**

Nenhuma declarada.

**Data da última modificação:**

13 de outubro de 2000.

**Como citar este capítulo:**

Figueiredo M. Doença venosa e exercícios físicos. In: Pitta GBB, Castro AA, Burihan E, editores. Angiologia e cirurgia vascular: guia ilustrado. Maceió: UNCISAL/ECMAL & LAVA; 2003. Disponível em: URL:<http://www.lava.med.br/livro>

**Sobre o autor:**

Marcondes Figueiredo  
Angiologista e Cirurgião Vascular  
Uberlândia, Brasil

**Endereço para correspondência**

Rua Arthur Bernardes 58  
38.400-074 Uberlândia, MG  
Fone: +34 3214 1885  
Fax: +34 3231 3526  
Correio eletrônico: [marcondes@triang.com.br](mailto:marcondes@triang.com.br)