Exercício Físico para Cardiopatas Uma revisão integrativa

Autor(res)

Paulo Henrique De Souza
José Alberto Martins Da Silva
Francisco Chagas Ricardo Neto
Yves Régis Do Carmo Soares
Paulo Alexsandro Costa Oliveira
Alisson Jhonatan Cosme Do Nascimento
Emerson Malveira Saraiva
Jeferson Oliveira Dos Santos
Karollyne De Oliveira Saldanha

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

UNIVERSIDADE PITÁGORAS UNOPAR ANHANGUERA

Introdução

As doenças cardiovasculares permanecem como uma das principais causas de morbimortalidade no mundo, representando elevado impacto econômico e social. Fatores como sedentarismo, hipertensão arterial, dislipidemia e obesidade contribuem significativamente para sua prevalência. Nesse contexto, a prática de exercício físico surge como medida não farmacológica essencial, tanto na prevenção quanto no tratamento dessas condições. Diversos estudos evidenciam que programas de reabilitação cardíaca baseados em exercício supervisionado podem reduzir em até 30% a mortalidade, além de promover melhora da capacidade funcional, cardiorrespiratória e muscular.

A reabilitação cardiovascular estruturada proporciona não apenas ganhos clínicos, mas também benefícios psicossociais, favorecendo a reintegração do paciente às atividades diárias e à vida social. Entretanto, a adesão a esses programas ainda enfrenta barreiras, como o medo do esforço, a falta de informação e a dificuldade de acesso a serviços especializados. Assim, compreender os efeitos e a importância do exercício físico em indivíduos cardiopatas é fundamental para orientar práticas profissionais seguras e eficazes, especialmente no âmbito da Educação Física.

Diante desse cenário, este artigo busca reunir evidências científicas recentes que subsidiem a atuação multiprofissional, destacando a relevância da prescrição individualizada e supervisionada de exercícios físicos para pacientes com cardiopatias. A análise contribui para fortalecer o papel do exercício como ferramenta indispensável na reabilitação e na promoção da qualidade de vida.

Objetivo

Investigar os efeitos e benefícios do exercício físico em indivíduos cardiopatas por meio de uma revisão integrativa da literatura, identificando práticas seguras e eficazes para a reabilitação e promoção da qualidade de vida.

Material e Métodos

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e descritiva. A revisão integrativa permite reunir e sintetizar diferentes evidências sobre um mesmo tema, oferecendo uma visão ampla e crítica da produção científica existente.

O levantamento bibliográfico foi realizado na base de dados Bireme, contemplando artigos publicados entre 2020 e 2025. As palavras-chave utilizadas foram: “exercício físico”, “cardiopatias” e “reabilitação cardíaca”. Os critérios de inclusão abrangeram estudos em português, disponíveis em texto completo, relacionados diretamente à prática de exercícios físicos em indivíduos cardiopatas. Foram excluídos resumos sem acesso integral, publicações duplicadas e trabalhos fora do escopo temático.

Foram inicialmente identificados 284 estudos. Após filtros para textos completos, restaram 180; em seguida, aplicando-se o idioma português, 16 permaneceram. Com o recorte temporal de cinco anos, restaram 6 publicações. Após análise de títulos e resumos, 5 artigos foram selecionados para compor a amostra final. A análise foi realizada em categorias temáticas, com leitura crítica e síntese dos resultados para fundamentar a discussão.

Resultados e Discussão

A revisão integrativa permitiu identificar evidências consistentes sobre os benefícios do exercício físico em cardiopatas, reforçando sua relevância clínica, funcional e social. Os cinco artigos analisados destacaram que tanto exercícios aeróbicos quanto resistidos, quando prescritos de forma individualizada e supervisionada, promovem melhorias significativas na saúde cardiovascular.

Um dos estudos evidenciou que o uso da realidade virtual pode ser uma ferramenta promissora na reabilitação, aumentando a motivação e adesão dos pacientes. Outro trabalho demonstrou que, mesmo em pacientes graves em fila de transplante cardíaco, o exercício pode ser aplicado com segurança, desde que haja monitoramento rigoroso, contribuindo para preparação pré-transplante e maior qualidade de vida.

Em pacientes com cardiopatia congênita adulta, o treinamento físico, embora não tenha gerado mudanças expressivas no VOmáx, aumentou a carga de trabalho máxima, reforçando a segurança da prática supervisionada. Já um estudo prospectivo mostrou que a prescrição de exercício aeróbio baseada na variabilidade da frequência cardíaca, combinada ao treino de força, proporcionou ganhos na capacidade funcional, na força muscular e na modulação autonômica. Por fim, verificou-se que mesmo indivíduos com cardiopatia congênita associada à hipertensão pulmonar obtiveram benefícios clínicos e funcionais, incluindo aumento da força respiratória e redução da percepção de esforço.

Esses achados reforçam que a prática regular de exercício físico reduz fatores de risco cardiovasculares, melhora parâmetros hemodinâmicos, fortalece a função muscular e eleva a qualidade de vida. Além disso, a atuação multiprofissional, envolvendo médicos, fisioterapeutas, nutricionistas e educadores físicos, é essencial para garantir a segurança e eficácia dos programas.

Entretanto, a literatura também aponta desafios, como baixa adesão, insuficiência de programas acessíveis e medo por parte dos pacientes. Estratégias educativas, protocolos de treinamento supervisionados e políticas públicas são necessárias para superar tais barreiras e ampliar o alcance da reabilitação cardíaca.

Conclusão

O exercício físico mostrou-se ferramenta indispensável na reabilitação de indivíduos cardiopatas, proporcionando benefícios clínicos, funcionais e psicossociais. A revisão confirmou a eficácia dos exercícios aeróbicos e resistidos,

desde que supervisionados e individualizados. Contudo, barreiras como baixa adesão reforçam a necessidade de políticas públicas, educação em saúde e maior acesso a programas especializados.

Referências

ARAÚJO, C. G. S. et al. Normatização dos equipamentos e técnicas da reabilitação cardiovascular supervisionada. Arq. Bras. Cardiol., v.83, n.5, p.448-452, 2004.

CARVALHO, T. et al. Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular – 2020. Arq. Bras. Cardiol., v.114, n.5, p.943-947, 2020.

GONÇALVES, A. C. C. R.; PASTRE, C. M.; CAMARGO FILHO, J. C. S.; VANDERLEI, L. C. M. Exercício resistido no cardiopata: revisão sistemática. Fisio em Movimento, 25(1), p.195–205, 2012.

MORAES, R. S. et al. Diretriz de Reabilitação Cardíaca. Arq. Bras. Cardiol., v.84, n.5, p.431-440, 2005.

PESCATELLO, L. S. et al. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

PRÉCOMA, D. B. et al. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019. Arq. Bras. Cardiol., v.113, n.4, p.787-891, 2019.

SHI, S. et al. Association of Cardiac Injury With Mortality in Hospitalized Patients With COVID-19 in Wuhan, China. JAMA Cardiol., v.5, n.7, p.802-810, 2020.