



EXERCÍCIO AERÓBICO É INDICADO PARA PESSOAS COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA? UMA REVISÃO

Brenda Mendonça Guimarães¹

Franciele dos Santos Resende²

Jeniffer Alex Santos Mendes³

Paulo Roberto Abreu de Oliveira⁴

Wainny Rocha Guimarães Ritter⁵

INTRODUÇÃO

A insuficiência cardíaca (IC) é uma doença cardiovascular caracterizada pela incapacidade do miocárdio em gerar débito cardíaco para atender as necessidades metabólicas do organismo. Esta patologia é descrita por anormalidades da função do ventrículo esquerdo que resulta em intolerância aos esforços e falha no bombeamento sanguíneo. Os hábitos de vida saudáveis podem influenciar positivamente para reabilitação de pacientes com IC.

OBJETIVO

Verificar os efeitos promovidos pelos exercícios aeróbicos no tratamento da IC por meio de revisão da literatura.

MÉTODOS

Foi realizada a busca inicial nas bases de dados Scielo e Pubmed, com os descritores: exercício físico, Insuficiência cardíaca, saúde, tratamento; e encontrados 56 artigos. Após a busca foram aplicados os critérios de inclusão: estudos publicados nos idiomas inglês e português, estudos originais com intervenção exclusiva em seres humanos, que tinham objetivo

^{1,2,3} Acadêmicos do curso de Educação Física do centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES.

⁴ Acadêmico do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES.

⁵ Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES; Acadêmica do Curso de Medicina da UNIFIMES; Doutoranda em Educação Física no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu da Universidade Católica de Brasília – UCB.



semelhante a este trabalho e por último os publicados no período dos últimos 10 anos (2008-2018). Ao final foram selecionados 13 artigos.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Um estudo apresentou como resultado que um programa de 24 sessões de reabilitação cardiovascular melhora a capacidade funcional e o domínio psicológico, ademais pontuou que os pacientes portadores de IC devem ser inseridos nos programas de reabilitação cardíaca. A maior parte dos estudos encontrados evidenciaram uma melhora considerável na capacidade funcional e qualidade de vida de pessoas com insuficiência cardíaca que foram submetidas a esforços físicos de intensidades leve e moderada, reduzindo o índice de morbimortalidade. No entanto, um estudo mostrou que a reabilitação cardíaca com base no exercício não teve efeito significativo no risco de mortalidade e hospitalização na IC de paciente com fração de ejeção reduzida.

CONCLUSÃO

O exercício físico é uma conduta não farmacológica que pode auxiliar efetivamente no tratamento de indivíduos portadores de IC, porém é necessário verificar o nível de gravidade de cada paciente, portanto deve ser indicado para complemento no tratamento dos pacientes com IC sob monitorização.

Palavras-chave: Atividade física. Cardiopatia. Doença cardiovascular. Indicação.

REFERENCIAS

CALEGARI, L. et al. Efeitos do treinamento aeróbico e do fortalecimento em pacientes com insuficiência cardíaca. Rev Bras Med Esporte – Vol. 23, No 2 – Mar/Abr, 2017.

TAYLOR RS, et al. Impact of exercise-based cardiac rehabilitation in patients with heart failure (ExTraMATCH II) on mortality and hospitalisation: an individual patient data meta-analysis of randomised trials. Eur J Heart Fail. 2018 Sep 26. doi: 10.1002/ejhf.1311. [Epub ahead of print] PMID: 30255969