

Carolina Fernandes Camêlo
Graduada em Educação Física – UCB
Instrutora de Musculação - CECOF

Os benefícios da prática de atividade física para Cardiopatas

A atividade física é um fator importante na prevenção, bem como no tratamento das várias doenças cardíacas. (Pollock e Wilmark, 1993). A inatividade física tem sido considerada um fator de risco importante das doenças cardíacas. Indivíduos com doenças cardíacas, que participam de algum programa de treinamento físico regular, e que recebem orientação sobre controle dos fatores de risco para doenças cardíacas, apresentam menor número de eventos pós-operatórios e de reinternações hospitalares, além de redução da mortalidade. (Charlson, Isom, 2003).

A prática regular de atividade física ou mesmo o estilo de vida mais ativo tem mostrado ser um meio de proteção contra a ocorrência de doenças cardíacas, reduzindo a mortalidade. (Negrão e Barreto, 2005)

Atualmente, 17 milhões de pessoas morrem anualmente por doenças cardíacas que representam uma das maiores causas de mortalidade no mundo. No Brasil, este universo chega a 47,80 %, e em Brasília 31,24 %. O Brasil aparece em 9º lugar na lista dos países com maior incidência de morte por complicações cardiovasculares. (Datusus, 2007).

As doenças cardíacas ou cardiovasculares são representadas por: doença arterial coronária, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca congestiva, doença vascular periférica, as cardiopatias congênitas, as valvulopatias e a doença reumática do coração; e suas repercussões são as principais causas de morte precoce na idade adulta (Rosenttul, Faria e Meirelles, 2005).

No caso de sobrevida, o indivíduo tem o seu condicionamento físico depreciado, os exemplos disso são: o aumento da frequência cardíaca (FC), diminuição do VO₂ (volume de oxigênio), irregularidade da pressão arterial (PA) havendo necessidade de estratégias para reorganização funcional dos sistemas cardiorrespiratórios.

A atividade física supervisionada aplicada aos cardiopatas é uma estratégia para reorganizar os sistemas citados e aumentar a sobrevida em 20% a 30% (Diretriz de

Reabilitação Cardíaca, 2005) e que por sua vez, traz efeitos benéficos restabelecendo assim as funções hemodinâmicas, permitindo ao cardiopata voltar as suas atividades, assim como ajudar a não reincidência de eventos cardíacos.

Segundo Santos, 2006 a prática do exercício físico constante pode-se considerar que o indivíduo que pratica algum tipo de atividade física tende a baixar o peso, controlar a pressão arterial e melhora do colesterol, reduzindo assim outros eventos cardíacos.

Através de um programa de condicionamento físico supervisionado por um profissional da área é benéfico para esta população especial, contudo torna-se importante ressaltar que a melhorar só depende da frequência do aluno aos treinos, das suas características e também ao tempo que os mesmos praticam a atividade.

O exercício físico reduz a frequência cardíaca submáxima em qualquer carga de trabalho e atividade e atrasa o estabelecimento de sintomas durante a atividade física.

A capacidade aeróbica aumentada durante o esforço significa maior reserva para as atividades laborais e de lazer, o que melhora a qualidade de vida deste indivíduo.

E importante enfatizar, no entanto que tão importante estimular a prática regular da atividade física, as mudanças para adoção de um estilo de vida ativo no dia a dia do indivíduo cardiopata, são partes fundamentais para um envelhecimento saudável e com qualidade.

Referências:

Charlson ME, Isom OW. **Care after coronary-artery bypass surgery.** Engl Med. 2003.

DATASUS. **Indicadores de Mortalidade. Ministério da Saúde. Taxa de mortalidade específica por doenças do aparelho circulatório.** Taxa de doença isquêmica do coração. Disponível em: <http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?idb2006/c08.def>.

Diretriz de Reabilitação Cardíaca. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 2005.

Negrão, Carlos Eduardo; Barreto, Antônio Carlos Pereira. **Cardiologia do Exercício.** Barueri, SP: Manole, 2005.

Pollock MJ, Wilmark JH. **Exercícios na saúde e na doença**. 2ª ed. Rio de Janeiro:Medsi;1993.

Rosentul, L. Adriana, Faria M. Wagner, Meirelles R. Luisa. **Efeito da Atividade Aeróbia sobre a função cardiovascular na fase III da cirurgia de Revascularização do Miocárdio**. Rev. Soc. Cardiologia do Estado de São Paulo.2005.

Santos, José Ernesto. **Perda de peso (mesmo que aparentemente modesta) e exercício físico: Duas armas poderosas na redução de fatores de risco de doença arterial coronariana**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 2006.