



**CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

IAGO CARDOSO SILVA

**EFEITOS DO EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA CARDIOPATAS COM
ARRITMIA CARDÍACA**

**FEIRA DE SANTANA-BA
2022**

IAGO CARODOSO SILVA

EFEITOS DO EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA CARDIOPATAS COM ARRITMIA CARDÍACA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Nobre de Feira de Santana como requisito parcial obrigatório para obtenção do grau de Bacharelado em Educação física, sob a supervisão do Prof. Me. Gustavo Marques Porto Cardoso.

Orientador: Prof. Me. Gustavo Marques Porto Cardoso.

FEIRA DE SANTANA - BA

2022

**EFEITOS DO EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA CARDIOPATAS COM ARRITMIA
CARDÍACA**

IAGO CARDOSO SILVA

Aprovado em ____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA

PROF. ME. GUSTAVO MARQUES PORTO CARDOSO
(ORIENTADOR)

PROF. ME. GUSTAVO MARQUES PORTO CARDOSO
(PROFESSOR TCCII)

ENFA. TYLA DE OLIVEIRA CARDOSO
(CONVIDADA)

CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE

EFEITOS DO EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA CARDIOPATAS COM ARRITMIA CARDÍACA

IAGO CARDOSO SILVA¹

GUSTAVO MARQUES PORTO CARDOSO²

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo a discussão a respeito da eficácia dos exercícios físicos orientados por um profissional qualificado que contribui na recuperação de pacientes cardiopatas, diagnosticados através de exames específicos e a avaliação de um médico especializado, com arritmia cardíaca. Este é um estudo foi elaborado a partir de revisão bibliográfica, onde foram utilizados sites de busca, como: SCIELO, LILACS e através de palavras-chave: arritmia, artigos, atividades físicas planejadas, cardiopatias. Com o resultado da pesquisa foi possível perceber a comprovação que os exercícios físicos específicos, planejados, guiados por profissionais capacitados, para pacientes que enfrentam tal comorbidade são eficazes na recuperação, melhora no quadro clínico dos pacientes que optam pelo complemento do tratamento os exercícios físicos. Conclui-se então que os pacientes que apresentam arritmia cardíaca podem e devem fazer exercícios físicos específicos e monitorados por um profissional de educação física para uma melhora evidente no tratamento e um avanço significativa em sua qualidade de vida..

Palavras-chave: Arritmia. Exercícios físicos. Cardiopatia.

ABSTRACT

This article aims to discuss the effectiveness of physical exercises guided by a qualified professional who contributes to the recovery of patients with heart disease, diagnosed through specific exams and the evaluation of a specialized doctor, with cardiac arrhythmia. This is a study that was elaborated from a bibliographic review, where search sites were used, such as: SCIELO, LILACS and through keywords: arrhythmia, articles, planned physical activities, heart diseases. With the result of the research, it was possible to perceive the confirmation that specific physical exercises, planned, guided by trained professionals, for patients who face such comorbidity are effective in recovery, improves the clinical condition of patients who choose to complement the treatment with physical exercises. It is concluded then that patients who have cardiac arrhythmia can and should do specific physical exercises and monitored by a physical education professional for an evident improvement in the treatment and a significant advance in their quality of life.

Keywords: Arrhythmia. Physical exercises. Heart disease.

INTRODUÇÃO

¹ Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitários Nobre (UNIFAN), Feira de Santana, Bahia, Brasil.

² Mestre em estudos Interdisciplinares sobre a Universidade pela Universidade Federal da Bahia (UFBA), Feira de Santana, Bahia, Brasil.

O Sistema cardiovascular é responsável pela circulação do sangue, transporte de nutrientes e oxigênio, sendo composto por vasos sanguíneos (artérias, veias e vasos capilares e o coração que se localiza na caixa torácica entre os pulmões com a função de bombear o sangue para o corpo por meio dos vasos sanguíneos.

As doenças cardiovasculares tem como fatores de riscos hereditariedade sedentarismo, dietas inadequadas, tabagismo, alcoolismo, hipertensão arterial glicemia elevada , hiperlipidemia , sobrepeso, obesidade e drogas. Todavia apresenta sinais e sintomas como dor ou desconforto: no peito, braços, ombro esquerdo, cotovelo, mandíbula ou costas; dificuldade de respirar ou falta de ar; sensação de enjoo ou vômito; sudorese e palidez .

Contudo, afirma-se que:

Insuficiência cardíaca (IC) é uma síndrome clínica complexa, na qual o coração é incapaz de bombear sangue de forma a atender às necessidades metabólicas tissulares, ou pode fazê-lo somente com elevadas pressões de enchimento. Tal síndrome pode ser causada por alterações estruturais ou funcionais cardíacas e caracteriza-se por sinais e sintomas típicos, que resultam da redução no débito cardíaco e/ou das elevadas pressões de enchimento no repouso ou no esforço.^(SBC)

Já a arritmia cardíaca é palpitações ou qualquer alteração nos batimentos do coração, que consiste em sístole (contração) e diástole (relaxamento). Se não for frequente esse descompasso não terá consequências graves, no entanto se o ritmo cardíaco descompassar por um período de tempo maior, está instalada uma arritmia cardíaca. Sendo assim, é necessária uma atenção maior a para tal condição em pessoas portadoras da cardiopatia.

De acordo com Reolão (2007, p. 1) Arritmia cardíaca é um termo genérico que significa defeito elétrico do coração:

O coração pode bater lento demais, que é uma falha do ritmo ;pode bater acelerado demais, que também é falha do ritmo, ou pode estar falhando, ter alguns batimentos que não são adequados, que acontecem antes do tempo.

É possível que 40 milhões de pessoas possuam arritmia cardíaca no Brasil, de acordo com a Sociedade Brasileira de Arritmia (SOBRAC, 2009). Esse mal pode ocorrer em todas as faixas etárias e diferentes sexos, mas é mais acometida em hipertensos ou em quem teve infarto do miocárdio. Muitos acometidos por essa

patologia não acreditam e, muitas vezes, nem são informados dos benefícios que o exercícios físicos, com acompanhamento do profissional da área de Educação Física, podem sanar o problema e trazer uma melhor qualidade de vida aos pacientes.

O exercício físico pode atuar na atenção primária, secundária e terciária da saúde de todos os indivíduos. No entanto, os mecanismos biológicos associados à redução, tanto da morbimortalidade por agravos não-transmissíveis como da incapacidade funcional, pela prática de exercícios físicos, ainda não estejam completamente entendidos, aqueles já estabelecidos tornam evidentes a associação da exercício físico com promoção e recuperação da saúde.

Após algumas buscas sobre materiais de referências para o estudo, notou-se a lacuna existente no estudo acadêmico sobre atividades físicas direcionadas aos cardiopatas, em especial aqueles que possuem arritmia cardíaca, bem como o acompanhamento dessas atividades com os profissionais de Educação Física. Percebeu-se a viabilidade na disseminação do conhecimento sobre os benefícios dos exercícios físicos especializados para tal público, alertando acerca da importância e necessidade de ser ter um trabalho físico correto, mas também acompanhado por um profissional.

Além destas lacunas citadas, existe também a motivação e uma inquietude pessoal, visto que muitas pessoas cardiopatas acreditam que não podem mais praticar nenhum tipo de atividade física, aumentando ainda mais a possibilidade de agravamento do quadro clínico que pode levar a um óbito precoce.

Apresentar a sociedade que é possível compreender as limitações dos cardiopatas, e que o profissional em Educação Física pode prescrever os exercícios físicos direcionados a cada limitação apresentada previamente afim de trazer uma melhor qualidade de vida ao paciente. O objetivo principal do trabalho é analisar os riscos e a influência da exercício físico na vida das pessoas com arritmia cardíaca e como estas pessoas podem se beneficiar com o programa de treinamento.

METODOLOGIA

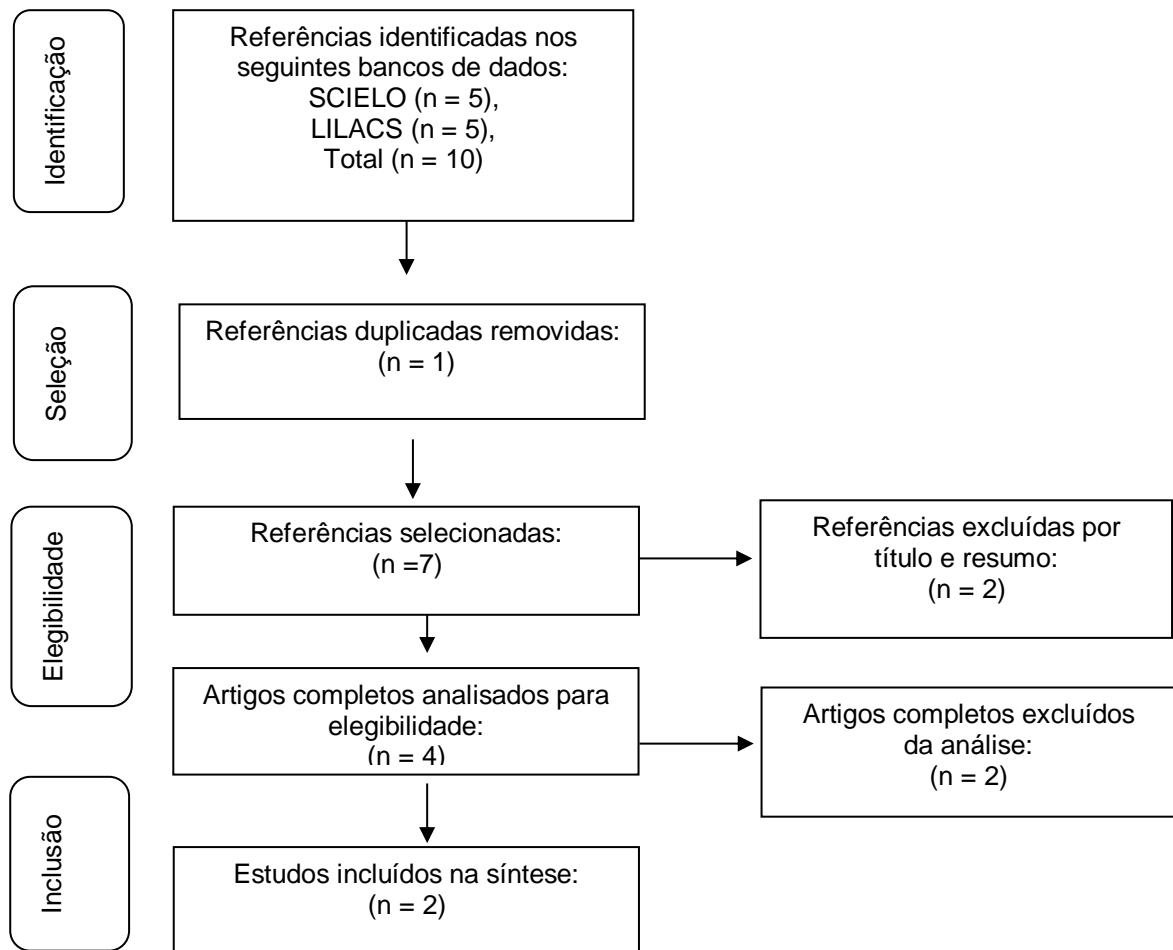
O presente estudo caracteriza-se como exploratório, descritivo, realizado

através de levantamento bibliográfico, cuja característica principal é a utilização de material publicado sobre o tema escolhido.

Desde o início das civilizações, a busca pelo conhecimento sempre foi um desejo da humanidade. Foi justamente por esta ânsia de conhecer que motivou as primeiras pesquisas. Com o passar do tempo, essas pesquisas foram aprimoradas até o título de pesquisa científica, minimamente planejada. O conceito que mais se aplica a este estudo é o de Andrade (2003, p.121) quando expõe: “pesquisa é o conjunto de procedimento sistemáticos, baseado no raciocínio lógico, que tem por objetivo encontrar soluções para problemas propostos, mediante a utilização de métodos científicos.”

Entende-se que a pesquisa bibliográfica em termos genéricos, é um conjunto de conhecimentos reunidos em obras de toda natureza. Tem como finalidade conduzir o leitor à pesquisa de determinado assunto, proporcionando o saber. Ela se fundamenta em vários procedimentos metodológicos, desde a leitura até como fichar, organizar, arquivar, resumir o texto; ela é a base para os demais pesquisas. Fizeram parte desta pesquisa artigos científicos publicados relacionados a temática proposta pelos autores. Foram selecionados artigos publicados em Língua Portuguesa coletados na internet, em site de pesquisa científica: Bireme, Biblioteca Virtual Google Acadêmico, Lilacs, Medline, Scielo.

RESULTADOS



DISCUSSÃO

A arritmia é uma doença que independe da idade. Desenvolve-se por diversos fatores, principalmente hereditário. Coelho e Burini (2009, p.1) ressalta que:

Apesar de a herança genética ser fator de grande relevância na determinação da suscetibilidade à doença, o desenvolvimento dessas morbidades se dá, primordialmente, por fatores ambientais e do estilo de vida. Estima-se que 75% dos casos novos de doenças não-transmissíveis poderiam ser explicados por dieta e inatividade física.

O diagnóstico é complexo, pois requer exames específicos e avaliação criteriosa do médico cardiologista, mas quando reconhecido pelo profissional é recomendada medicações e a prática de atividades ou até mesmo indicação cirúrgica, a depender do caso. Tais atividades físicas recomendadas atuam como tratamento adjuvante nos portadores de doenças cardíacas e em especial àquelas

que são diagnosticadas com arritmia.

A atividade física direcionada pode contribuir para uma boa saúde e uma qualidade de vida satisfatória às pessoas. Em especial, para que os que têm o diagnóstico de arritmia. Essas pessoas precisam de exercícios físicos acompanhados e individualizados de acordo com a condição patológica que o paciente apresenta. Coelho e Burini (2009, p.1) deixa claro que

as recomendações também podem ser diferentes quanto ao tipo, à intensidade, à frequência e à duração das atividades físicas necessárias para o tratamento de doenças. Enquanto as recomendações populacionais parecem ser adequadas para a prevenção de diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemias em adultos saudáveis, o tratamento não medicamentoso dessas doenças requer uma prática mais sistemática de atividades físicas.

Muitas informações truncadas sobre a prática de exercícios físicos pode prejudicar o acompanhamento dos pacientes cardiopatas portadores da arritmia cardíaca. Exercícios por conta própria, sem qualquer orientação acompanhada de perto por um profissional pode agravar o problema e, na pior das hipóteses, levar à morte. O acompanhamento de um treinador físico personalizado que flexibilize seus treinos de acordo com seu estado de saúde, seus hábitos e sua rotina é de imensa importância para a estabilidade do problema, para rever o quadro e até mesmo para a prevenção da doença.

Com o acompanhamento monitorado diariamente, o profissional deve avaliar situações pontuais a cada sessão e cronograma de treino, planejamento das séries de exercícios semanais, aumento ou diminuição de carga, repetições de exercícios de baixa ou moderada intensidade, a fim de evitar riscos ao paciente.

Depois de uma verificação multidisciplinar é necessário estudar quais os exercícios físicos mais adequados ao cardiopata em acompanhamento. Os mais adequados para os portadores de arritmia são aeróbicos de baixa intensidade, como a caminhada, bicicleta, dança, ou seja, àqueles que movimentem grandes grupos musculares e sejam cíclicos. Deve-se deixar claro que nada impede o paciente, depois de avaliação criteriosa do profissional, também poder praticar exercícios de musculação ou até mesmo treinos de funcional e pilates.

O educador físico precisa especificar a duração de cada sessão, pois é importante manter uma constância para uma melhor resposta neural e motora que influencia diretamente na função cardíaca do paciente em treino. Praticados de

maneira, esses exercícios podem ter uma duração entre 20m a 50m, observando sempre a condição do paciente e seu desempenho.

A reabilitação cardíaca, em pacientes portadores de arritmia, pode ser definida como uma adição de intervenções que certificam a melhora dos pacientes em diferentes aspectos da vida como: das condições físicas, psicológicas e também sociais daqueles pacientes com arritmia cardíaca, podendo, por seus próprios esforços e acompanhamento profissional, preservar e recuperar suas funções na sociedade e, através de um comportamento saudável, minimizar ou reverter a progressão da doença cardíaca. Cassiano *et al* (2020, p. 1) deixa claro que

O impacto da prática de atividades físicas na vida das pessoas merece considerações e reflexões profundas no contexto da Educação Física, uma vez que proveem ganhos na saúde, tais como: redução do risco de sarcopenia, incremento da força muscular e da densidade óssea, melhora do equilíbrio, diminuição da pressão arterial, desenvolvimento dos aspectos psicológicos e sociais, melhora da autoestima, diminuição do estresse, melhora das funções cognitivas e da socialização.

Cabe ressaltar as limitações para a conclusão dos estudos que objetivaram investigar o efeito do exercício físico em pacientes diagnosticados com arritmia cardíaca, como por exemplo o pouco averso de artigos, publicações específicos sobre o assunto abordado. Apesar disso, existem fortes evidências científicas publicadas por diferentes grupos de pesquisa, mencionados durante a escrita do estudo, que atestam a importância do exercício físico para pacientes com ou sem arritmia, justificando, desta forma, o exercício planejado e específico para cada paciente como principal foco dos programas direcionados à reabilitação cardíaca.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para que toda e qualquer atividade física traga benefícios à saúde dos diagnosticados como portadores da arritmia, é importante ser orientado por um profissional antes de iniciá-la ou mantê-la.

Visitas ao cardiologista, pelo menos uma vez ao ano ou a depender do caso, a cada seis meses. Assim como realizar os exames necessários e prestar atenção aos sinais do coração (batimentos intensos, pulsações irregulares, cansaço demasiado sem motivo aparente), facilita o diagnóstico e o tratamento precoces, permitindo melhor qualidade de vida.

Para além, é importante o acompanhamento qualificado do profissional de educação física especializado em exercícios para pacientes cardiopatas que seja proponha atividades que cumpram todos os requisitos exigidos para a promoção da saúde ou para atuar no tratamento dos portadores de arritmias cardíacas.

E, principalmente, manter uma vida equilibrada com alimentação adequada, exercícios físicos planejados. Com isso, consegue-se prevenir várias enfermidades e se já instaladas minimizar sua progressão.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Jadelson Pinheiro. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia: sobre Análise e Emissão de Laudos Eletrocardiográficos 2009.**

FONTE: Disponível em: http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2009/diretriz_ecg_93supl02.asp

COELHO, Christiane de Faria. BURINI, Roberto. **Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade.** Rev. Nutr. 22 (6) • Dez 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/3CfMRjMyHsMGzBxKRM6jtWQ/?lang=pt>

Comitê Coordenador da Diretriz de Insuficiência Cardíaca Rohde, Luis Eduardo Paim et al. **Diretriz Brasileira de Insuficiência Cardíaca Crônica e Aguda.** Arquivos Brasileiros de Cardiologia [online]. 2018, v. 111, n. 3 [Acessado 28 Março 2022], pp. 436-539. Disponível em: <<https://doi.org/10.5935/abc.20180190>>. ISSN 1678-4170. <https://doi.org/10.5935/abc.20180190>

FACHIN, Odília. **Fundamentos da Metodologia Científica :noções básicas em pesquisa científica.** 6.ed. São Paulo: Saraiva,2017

MARCONI. Marina de Andrade .LAKATOS .Eva Maria .**Fundamentos de Metodologia Científica** .8.ed .São Paulo: Atlas 2019 .

MOREIRA, Dalmo A. R; FELICIONI, Sandro Pinelli; BRITO, Fábio Sândoli de.**Rev. Soc. Cardiol. Estado de São Paulo ; 19(3): 412-426, jul.-set. 2009. Ilus** Artigo em Português | Sec. Est. Saúde SP, LILACS, Sec. Est. Saúde SP | ID: lil-538340

NOWELL M. Fine , MD, SM, Libin **Cardiovascular Institute, Cumming School of Medicine, University of Calgary** .Disponível em <Insuficiência cardíaca (IC) - Doenças cardiovasculares - Manuais MSD edição para profissionais (msdmanuals.com) >.

OLIVEIRA, Lannes AV; VIEIRA, Eduardo A M; ARAÚJO, Raissa A.In. Ghorayeb, Nabil; Dioguardi, Giuseppe S. **Tratado de Cardiologia do exercício e do esporte.** São Paulo, Atheneu, 2007. p.345-356. Monografia em Português | Sec. Est. Saúde SP, LILACS, Sec. Est. Saúde SP, SESSP-IDPCPROD, Sec. Est. Saúde SP | ID: biblio-

1070954

REOLÃO, José Basileu Caon. **A vida no compasso do coração, 2007. Revista da Sociedade de Cardiologia do Rio Grande do Sul. Ano XVI nº 12 Set/Out/Nov/Dez 2007.**