

OS EFEITOS POSITIVOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA CARDIOPATAS

SANTOS, Vinicius Bondan dos; ZAGO, Ederlei

Resumo

O estudo aborda a relevância do exercício físico supervisionado para indivíduos cardiopatas, destacando sua importância na melhora funcional, na prevenção de complicações e na promoção da qualidade de vida. O objetivo foi desenvolver e aplicar um programa de exercícios aeróbicos, resistidos e de mobilidade voltado a um aluno de 65 anos com cardiopatia, acompanhando sua evolução durante cinco semanas. A metodologia envolveu sessões diárias com mais de 60 minutos, monitoramento constante dos sinais vitais e progressão gradual das cargas e intensidades, garantindo segurança e adaptação fisiológica. Os resultados evidenciaram melhora da resistência cardiorrespiratória, da força muscular, da postura, do equilíbrio e da tolerância ao esforço, além de aumento da motivação e da autoconfiança do aluno. Observou-se também redução da fadiga nas atividades diárias e maior compreensão sobre a importância da continuidade do exercício físico no controle da doença. Conclui-se que programas individualizados e supervisionados são eficazes e seguros para cardiopatas, reforçando o papel do profissional de Educação Física na reabilitação e no cuidado integral à saúde.

Palavras-chave: Cardiopatia. Exercício físico. Reabilitação. Saúde.

emails: viniciusbondan007@gmail.com; ederlei.zago@unoesc.edu.br