

## DIRETRIZES PARA A PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO: ARRITMIA CARDÍACA

Pesquisador(es): CORREA, Eduardo; RIBEIRO, Felipe; TARIGA, Natanael; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: As arritmias cardíacas são definidas como uma anormalidade na geração ou na condução do impulso elétrico produzido no músculo cardíaco. Esta situação por levar à quadros de saúde graves e complicados. São exemplos: diminuição do débito cardíaco e insuficiência cardíaca, tromboembolismo, assistolia e fibrilação ventricular. Existem dois tipos predominantes de arritmia cardíaca, a taquiarritmia e a bradiarritmia (ritmo acelerado e lento, respectivamente). O exercício físico é um importante tipo de tratamento a ser considerado tanto na prevenção primária quanto na secundária. A eficácia no tratamento de cardiopatias têm-se comprovado com utilização de exercícios aeróbios sob correta determinação da intensidade de esforço. Já na modalidade de treinamento resistido, o aumento de força muscular produz maior capacidade funcional, e conseqüentemente, maior qualidade de vida dos pacientes. Os pacientes cardiopatas possuem força muscular máxima menor nos membros inferiores quando comparados com não-cardiopatas. Ressalta-se que, para cada paciente, a eficácia do programa de exercícios dependerá exclusivamente da prescrição precisa da intensidade do exercício, e para tanto, em cada caso serão necessários uma alta gama de testes que ajudem na decisão por qual intensidade de exercício aplicar. Além disso, ressaltam-se os sintomas da arritmia cardíaca a serem observados durante a prática profissional, são eles: palpitação cardíaca e pulso acelerado, sensação de nós na garganta, tontura, desmaio, fraqueza, cansaço fácil, dor no peito, falta de ar e mal-estar.

Palavras-chave: Arritmia cardíaca. Prescrição do exercício. Diretrizes.

E-mails: duducorrea94@hotmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br