

 <https://doi.org/10.56344/2675-4827.v7n3a2025.56>

Impacto da atividade física na qualidade de vida de pacientes com insuficiência cardíaca com fração de ejeção preservada: revisão integrativa

Débora Oliveira Pires¹; Maria Clara de Oliveira Silva¹; Aline Barbosa Ribeiro²

INTRODUÇÃO

A insuficiência cardíaca (IC) representa uma causa significativa de morbimortalidade em nível global (Saeedi *et al.*, 2019). Trata-se de uma síndrome clínica caracterizada pela incapacidade do coração de bombear sangue e oxigênio em quantidade suficiente para suprir as demandas metabólicas dos tecidos (Saeedi *et al.*, 2019). Conforme Castiglione *et al.* (2021), a classificação da IC baseia-se na fração de ejeção do ventrículo esquerdo (FEVE), sendo categorizada em: IC com fração de ejeção preservada (ICFEp), intermediária (ICFEm) e reduzida (ICFEr). A ICFEp, mais prevalente entre os portadores de IC, é predominantemente associada à disfunção diastólica e frequentemente decorre de lesões cardíacas provocadas por comorbidades ou distúrbios de acúmulo (Castiglione *et al.*, 2021). Essa condição afeta aproximadamente 64 milhões de pessoas em todo o mundo, e sua prevalência vem aumentando em razão do envelhecimento populacional, da maior carga de comorbidades e fatores de risco cardiovasculares, além da maior sobrevivência pós-infarto do miocárdio.

A insuficiência cardíaca compromete a capacidade do coração de suprir adequadamente as demandas metabólicas do organismo, o que pode resultar em intolerância ao exercício físico (Taylor, Myers e Bonikowske, 2023). Por esse motivo, a prática de atividade física por esses pacientes exige cuidados específicos e orientações

¹Acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário Barão de Mauá. Contato: debora.auriflama@gmail.com

²Docente do Centro Universitário Barão de Mauá. Contato: aline.barbosa@baraodemaua.br

individualizadas. Ainda assim, diversos mecanismos fisiopatológicos da doença respondem de forma positiva ao treinamento físico regular, o que reforça seu papel como estratégia terapêutica complementar. Diante disso, este trabalho tem como objetivo analisar os efeitos da atividade física na qualidade de vida de indivíduos com insuficiência cardíaca, bem como identificar os tipos de exercícios mais apropriados para essa população.

MÉTODOS

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura por meio de uma busca bibliográfica abrangente nas bases de dados *National Library of Medicine (PubMed)*, *Academic Search Complete (via plataforma EBSCO)* e *Cochrane* utilizando-se descritores combinados com os operadores booleanos (AND/OR) “*Physical Fitness*”, “*Physical Exercise*”, “*Heart Failure*”, “*Heart*” e “*Heart Disease*”. Foram incluídos diferentes tipos de estudos metodológicos, como ensaios clínicos e revisões sistemáticas publicados nos últimos 5 anos, que abordaram os efeitos da prática de atividade física em indivíduos com insuficiência cardíaca, considerando seus impactos na qualidade de vida e os tipos de atividades físicas mais indicadas para esses pacientes. Estudos que não abordaram a prática de atividades físicas e que não envolviam pacientes com IC foram excluídos. Após triagem de 57 artigos, 8 atenderam aos critérios de inclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A forte associação entre insuficiência cardíaca e fatores de risco tradicionais, como inatividade física e baixo condicionamento físico, reforça a importância da prática regular de atividade física e exercícios para a prevenção e o tratamento da insuficiência cardíaca (Saeedi *et al.*, 2019). Isso é ilustrado pela rigidez cardíaca, que normalmente se acelera na meia-idade e pode ser revertida com exercícios aeróbicos. Entretanto, recomenda-se um plano individualizado, baseado na estratificação de risco, avaliação clínica e teste de exercício cardiopulmonar, antes do início do treinamento físico em pacientes com insuficiência cardíaca (Saeedi *et al.*, 2019). A abordagem ideal seria, uma combinação de exercícios aeróbicos e protocolos de treinamento de resistência, preferencialmente ao longo da vida.

De acordo com Golla e Shams (2024), o exercício físico é uma terapia fundamental para pacientes em todos os estágios de insuficiência cardíaca com fração de ejeção preservada. Apesar de ser uma recomendação de classe I (pacientes com insuficiência cardíaca assintomática), o registro EUROASPIRE mostrou que apenas um terço dos pacientes é suficientemente ativo, sendo os números ainda menores entre os pacientes com ICFEp sintomática (estágio C) (Golla e Shams, 2024). O conhecimento das barreiras e a confiança em relação ao exercício são necessários para aumentar a adesão à prática de exercícios e um estilo de vida fisicamente ativo.

Ademais, Taylor, Myers e Bonikowske (2023) afirmam que os tipos de atividades físicas mais indicadas para esses pacientes incluem o treinamento aeróbico, como caminhada, corrida leve, ciclismo e remo, que ajudam a melhorar a eficiência cardiovascular e a capacidade pulmonar. Além disso, o treinamento de resistência é recomendado para fortalecer os músculos esqueléticos, o que pode ser crucial para melhorar a mobilidade e reduzir a fadiga (Taylor, Myers e Bonikowske, 2023). Também é recomendado o treinamento muscular inspiratório, que foca na melhoria da função respiratória, utilizando dispositivos específicos. A prescrição desses exercícios deve ser individualizada, considerando a gravidade da insuficiência cardíaca, as variáveis como fração de ejeção, as comorbidades presentes e a capacidade funcional de cada paciente. Um plano de exercícios adaptado e supervisionado adequadamente pode não apenas melhorar os parâmetros fisiológicos, mas também aumentar a adesão ao tratamento e a qualidade de vida dos pacientes com insuficiência cardíaca (Taylor, Myers e Bonikowske, 2023).

Dessa maneira, a prescrição de exercício físico em pacientes com insuficiência cardíaca é reconhecida como uma intervenção essencial no manejo clínico da doença, sendo respaldada por evidências que demonstram sua eficácia na melhora da capacidade funcional, na qualidade de vida e na redução de hospitalizações e mortalidade.

CONCLUSÃO

A análise dos efeitos da atividade física em portadores de insuficiência cardíaca, especialmente com fração de ejeção preservada (ICFEp), revelou benefícios significativos na capacidade funcional, tolerância ao exercício e qualidade de vida.

Programas individualizados de exercícios contribuíram para a redução de sintomas como fadiga e dispneia, melhora da função cardiovascular, respiratória e hemodinâmica, além do aumento da força muscular e eficiência pulmonar, sobretudo com o uso do treinamento muscular inspiratório. Esses efeitos favoreceram maior independência nas atividades diárias, melhor prognóstico e maior adesão ao tratamento. A revisão também destacou ganhos nos aspectos físicos, psicológicos e sociais dos pacientes, bem como o fortalecimento da autoeficácia. Assim, os achados reforçam a importância do exercício físico como intervenção terapêutica baseada em evidências. Além disso, contribuem para o desenvolvimento de diretrizes mais específicas e estratégias de reabilitação cardíaca mais eficazes e seguras.

Conflito de interesses: Os autores não têm conflitos de interesse a divulgar.

Palavras-chave: Insuficiência Cardíaca com Fração de Ejeção Preservada; Exercício Físico; Qualidade de Vida.

REFERÊNCIAS

CASTIGLIONE, Vincenzo et al. Biomarkers for the diagnosis and management of heart failure. **Heart Failure Reviews**, [S.L.], v. 27, n. 2, p. 625-643, 14 abr. 2021.

GOLLA, Maheswara Satya G.; SHAMS, Pirbhat. Heart failure with preserved ejection fraction (HFpEF). StatPearls [Internet]. **Treasure Island (FL): StatPearls Publishing**, 2024

HASSUNUMA, Renato Massaharu; GARCIA, Patrícia Carvalho; VENTURA, Talita Mendes Oliveira; SENEDA, Ana Laura; MESSIAS, Sandra Heloisa Nunes. Revisão integrativa e redação de artigo científico: uma proposta metodológica em 10 passos. **Revista Multidisciplinar em Educação e Meio Ambiente**, v. 5, n. 3, 2024.

SAEEDI, Pouya et al. Global and regional diabetes prevalence estimates for 2019 and projections for 2030 and 2045: results from the international diabetes federation diabetes atlas, 9th edition. **Diabetes Research And Clinical Practice**, [S.L.], v. 157, p. 107843, nov. 2019.

TAYLOR, Jenna L.; MYERS, Jonathan; BONIKOWSKA, Amanda R.. Practical guidelines for exercise prescription in patients with chronic heart failure. **Heart Failure Reviews**, [S.L.], v. 28, n. 6, p. 1285-1296, 18 abr. 2023.