

## RESUMO SIMPLES - CARDIOLOGIA ESPORTIVA

### **A RELEVÂNCIA DA AVALIAÇÃO CARDIOLÓGICA PARA A PRÁTICA SEGURA DE ATIVIDADES FÍSICAS**

*Ariane Bachega (ariane\_bachega@hotmail.com)*

*Karynn Teixeira Kaiser (karynnkaiser2@gmail.com)*

*Ana Júlia Gonçalves (anajuliagon06@gmail.com)*

*Ana Carolina Rodrigues Da Silva (ranacarolina409@gmail.com)*

*Andriely Bonadiman Da Silva (bonadimanandriely@gmail.com)*

*Leticia Bolognani Cardoso De Souza (lelebcpsy@gmail.com)*

*Paula Jennyfer Oliveira Ferreira (paulajennyfer@outlook.com)*

**Introdução:** A atividade física regular é considerada uma importante aliada na prevenção de doenças cardiovasculares, metabólicas e no controle do estresse. No entanto, indivíduos com condições cardíacas pré-existentes ou fatores de risco podem estar vulneráveis a eventos adversos durante a prática esportiva, especialmente se esta for iniciada de forma intensa e sem orientação adequada. Diante disso, o exame cardiológico pré-participativo tem se mostrado essencial para garantir a segurança dos praticantes.

**Objetivo:** Analisar a importância do exame cardiológico antes do início da prática de atividade física, com foco na prevenção de eventos cardiovasculares e na orientação segura da prática esportiva.

**Metodologia:** Utilizou-se uma revisão bibliográfica de artigos científicos publicados nos últimos cinco anos, por meio das bases de dados PubMed, SciELO e LILACS. Os critérios de inclusão envolveram estudos com foco em avaliação pré-participativa, testes cardiológicos e prevenção de eventos adversos relacionados ao exercício. Foram priorizados artigos originais, revisões sistemáticas e diretrizes clínicas.

A literatura analisada demonstra que a maioria dos eventos cardiovasculares durante o exercício está associada a condições cardíacas não diagnosticadas, como a cardiomiopatia hipertrófica, anomalias coronarianas e arritmias ventriculares (RIBEIRO et al., 2017). Em adultos acima dos 35 anos, a doença arterial coronariana silenciosa é a principal causa de morte súbita relacionada à prática esportiva (SOUZA et al., 2020).

**Resultados:** A avaliação cardiológica, composta por anamnese detalhada, exame físico e exames complementares como eletrocardiograma de repouso e teste de esforço, é eficaz na identificação precoce dessas condições. O teste ergométrico, por exemplo, é útil para avaliar a resposta cardiovascular ao esforço, a presença de isquemia e distúrbios do ritmo cardíaco induzidos pelo exercício (RIBEIRO et al., 2017).

Além disso, a avaliação permite orientar a intensidade e o tipo de atividade física mais apropriados ao perfil clínico de cada indivíduo. Essa conduta é especialmente relevante em pacientes com fatores de risco como hipertensão, dislipidemias, diabetes ou histórico familiar de morte súbita. Segundo Dias (2011), a realização de testes não invasivos, mesmo em populações assintomáticas, pode ter alto valor prognóstico, contribuindo para a redução da morbimortalidade cardiovascular.

Portanto, a avaliação prévia não apenas identifica riscos, mas também atua como ferramenta de educação em saúde, reforçando o papel do exercício físico seguro e planejado como estratégia de prevenção.

**Conclusão:** Realização de exames cardiológicos antes do início da prática de atividade física deve ser incentivada como medida preventiva eficaz. Além de evitar complicações graves, como infarto agudo do miocárdio e morte súbita, contribui para a prescrição segura e individualizada de exercícios. Incorporar esse tipo de triagem à rotina clínica e aos programas de saúde pública pode ser decisivo para promover o bem-estar com segurança, especialmente em populações de risco.

Palavras-chave: exame cardiológico; atividade física; prevenção cardiovascular.