

## EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA FUNÇÃO CARDÍACA DE PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Isabelle Teixeira Zambrzycki<sup>1</sup>; José Ilson Felipe da Silva Júnior<sup>2</sup>; Rosa Angélica Osorio Burgos<sup>3</sup>; Felipe Costa Cunha<sup>4</sup>; Ana Paula da Rocha Fonseca<sup>5</sup>; Manuel Francisco Guerrero Garcia<sup>6</sup>; Karine Karla Siqueira Gaspar<sup>7</sup>, Rhay Bertholdo Justimiano<sup>8</sup>, Jessica Alencar<sup>9</sup>

medicinaembolus@gmail.com

**Introdução:** A insuficiência cardíaca é uma condição crônica caracterizada pela incapacidade do coração de bombear sangue de maneira eficiente, resultando em sintomas como dispneia, fadiga e retenção de líquidos. O exercício físico é frequentemente recomendado como parte do tratamento não farmacológico para melhorar a função cardíaca e a qualidade de vida desses pacientes. **Objetivo:** O objetivo desta revisão integrativa é avaliar os efeitos do exercício físico na função cardíaca e na qualidade de vida de pacientes com insuficiência cardíaca, analisando as evidências disponíveis sobre a eficácia e segurança dessas intervenções. **Metodologia:** Foi realizada uma busca abrangente nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scopus e Web of Science, abrangendo publicações dos últimos dez anos. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises que avaliaram programas de exercício físico em pacientes com insuficiência cardíaca. Foram excluídos estudos repetidos entre base de dados. A seleção e análise dos estudos foram conduzidas por dois revisores independentes, que extraíram dados sobre tipos de intervenção, desfechos clínicos e efeitos adversos. **Resultados e Discussão:** Dos 270 artigos inicialmente identificados, 45 atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados detalhadamente. Os resultados indicam que o exercício físico regular, incluindo atividades aeróbicas e de resistência, melhora significativamente a capacidade funcional e a qualidade de vida dos pacientes com insuficiência cardíaca. Os programas de exercício também mostraram reduções nos níveis de marcadores inflamatórios e melhorias na função ventricular esquerda. Além disso, os estudos revelaram uma diminuição nas hospitalizações e na mortalidade relacionada à insuficiência cardíaca entre os pacientes que participaram de programas de exercício estruturados. No entanto, a adesão ao exercício pode ser um desafio, e a intensidade e duração ideais do exercício ainda precisam ser claramente definidas. Os programas supervisionados por profissionais de saúde mostraram melhores resultados em comparação com os não supervisionados. **Conclusão:** O exercício físico apresenta benefícios significativos para a função cardíaca e a qualidade de vida de pacientes com insuficiência cardíaca. Programas de exercício supervisionados e individualizados são particularmente eficazes. Apesar dos desafios relacionados à adesão, a implementação de regimes de exercício físico como parte do tratamento padrão para insuficiência cardíaca é altamente recomendada. Futuras pesquisas devem focar na determinação das diretrizes ideais de exercício para essa população.

**Palavras-chave:** Exercício Físico; Função Cardíaca; Insuficiência Cardíaca;

**Área Temática:** Temas Livres em Medicina.