

A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO CARDIOLÓGICA PARA PREVENÇÃO DA MORTE SÚBITA RELACIONADA À ATIVIDADE FÍSICA

LORENA PINA GALDINO
SÉRGIO DANILLO SANTANA DE LIMA JURACI
MARIA MARTA PRADO LIMA
NANDIARA VIANA DOS SANTOS
SHIRLEY DÓSEA SANTOS NAZIAZENO
Coren/SE: 133115
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil
lorena24011@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Morte Súbita; Doenças Cardiovasculares; Atividade motora.

INTRODUÇÃO: A morte súbita é causada pela perda repentina da função cardíaca e pode ser ocasionada em todas as idades, em indivíduos aparentemente saudáveis. Existem evidências de que o exercício físico regular durante a meia e terceira idade tende a reduzir o declínio fisiológico com o envelhecimento e, além disso, promove um estilo de vida saudável, sendo um fator positivo para prevenção de doenças cardiovasculares, entretanto, atividades físicas de grande intensidade pode representar um grande risco para desencadear tal evento. Estima-se aproximadamente uma morte a cada 200 mil por ano em atletas, que é 2-4 vezes mais frequentemente quando comparado com não atletas (BOLOGNESI, 2014). Quando o esforço físico é monitorado e controlado apresenta um menor risco para que o indivíduo sofra uma morte repentina. Por isso se faz necessária uma avaliação clínica antes de iniciar atividades físico-esportivas, com o intuito de identificar doenças cardiovasculares que sejam incompatíveis com a realização da atividade.

OBJETIVO: Identificar na literatura a relação da importância do acompanhamento médico com a prática segura da atividade física. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa executada por meio de pesquisas bibliográficas em fontes secundárias. A revisão foi realizada através de pesquisas em buscas virtuais de saúde como BVS, Scielo e PubMed. Como critérios de inclusão artigos gratuitos, sem restrição de idiomas, publicado nos últimos 5 anos e excluídos os artigos em anos anteriores e aqueles que não foram disponibilizados na íntegra. Para a coleta de dados foram usados os descritores: Morte Súbita. Doenças Cardiovasculares. Atividade Física.

RESULTADO: Recomenda-se que o início de qualquer atividade física se inicie com um período de adaptação, que varia de uma a quatro semanas, para que o corpo possa se habituar. Estudos demonstram que a intensidade em uma atividade física deve variar entre 60% a 85% da frequência cardíaca máxima prevista para idade, para calcular estima-se uma frequência cardíaca máxima de 220 batimentos por minuto, diminuindo pela idade. Sendo assim o acompanhamento médico durante a prática de atividade física é imprescindível, especialmente antes de iniciar uma rotina esportiva, para prevenção de agravos, como a morte súbita.

CONCLUSÃO: Deve-se privilegiar a procura de manifestações clínicas relacionados com a possibilidade de doença cardiovascular, antes de iniciar as atividades, para identificação de condições que possam predispor o indivíduo à morte súbita, sendo que o indicador mais importante é a síncope, que deve ser identificada durante uma pré-avaliação médica, sendo um importante passo para a prática segura da atividade física.

REFERÊNCIAS:

ARAÚJO, C. G. S. Risco de Morte em Maratonas: uma opinião baseada em evidências. **Rev Bras Cardiol.** 2011; v.24, n. 6, p. 395-400, Nov./dez. 2011.

BOLOGNESI, M. **Sudden cardiac death in athletes: A brief review of literature with a case report.** v. 22, n. 37, p. 70, 2014.

MACHADO, F.A.; DENADAI, B.S. Validade das Equações Preditivas da Frequência Cardíaca Máxima para Crianças e Adolescentes. **Arq. Bras. Cardiol.** v. 97, p. 136-140, 2011.

SANTOS, F.C.P. et al. Morte súbita cardíaca em atletas. **Rev.Fac.Ciênc.Méd.** Sorocaba, v.14, n.4, p. 131-134, 2012.

ZUNINO, B.A.E.; PEREIRA, M.S.; DIAS, M. SOUZA, C.A; TAVARES, M.G.S. **Fatores de risco cardiovascular e risco de morte súbita em praticantes de futebol recreativo.** FisiSenectus. Unochapecó Ano 1, n. 2, p. 15-23. Jul./Dez. 2013.