



PÔSTER

Cuidado individual, familiar e comunitário

Atividade física: da liberação à prescrição

Anderson Hermenegildo Luiz Pinto. Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

andersonhermenegildo@uol.com.br

Ana Cristina Gomes da Silva. Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

crisg_med@hotmail.com

Raquel Woitschach de Oliveira. Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

raquelwo@gmail.com

Orlando Longuinhas Queiroz Filho. Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

orlandolonguinhas@yahoo.com.br

Introdução: Estudos evidenciam os benefícios que os exercícios físicos têm na prevenção de doenças cardiovasculares. Mas há evidências de eventos cardíacos graves durante atividades físicas, sendo por isso necessária avaliação criteriosa pelo médico. Em relação à prescrição dessas atividades, é preciso conscientizar-se que representam parte do tratamento, já que os benefícios da prática superam os riscos.

Objetivos: Esta revisão teve como metas orientar médicos da Atenção Primária à Saúde, com relação à importância de prescrever atividades físicas e como esta deve ser realizada, tomando-se os devidos cuidados para grupos específicos e de acordo com achados na anamnese e exame clínico.

Metodologia ou Descrição da Experiência: Para desenvolver o estudo, utilizou-se várias revisões bibliográficas de origem nacional e internacional, publicadas em revistas especializadas no tema, como a da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), Academia Americana de Medicina do Esporte (ACSM), Associação do Coração de Nova Iorque (NYHA) e da Associação Americana do Coração (AHA), por exemplo, as quais versam sobre os temas: morte súbita, doenças arteriais coronarianas (DAC) e demais cardiopatias relacionadas ao exercício físico.

Resultados: A avaliação médica, para liberação e prescrição de atividades físicas, inclui anamnese e exame físico detalhados, que objetivam avaliação osteomuscular, estratificação de risco e condições cardíacas que levem a consequências graves durante o exercício físico. Exames complementares são necessários nos casos em que antecedentes graves prevaleçam na história pessoal e familiar do paciente. Poucos estudos comprovam estatisticamente a contribuição dos exercícios na redução de DAC, mas a prática clínica evidencia tal benefício. A AHA e a ACSM oferecem recomendações para a liberação do exercício físico, sugerindo uso de questionários de avaliação (PAR-Q), e classificação de risco baseada na NYHA.

Conclusão ou Hipóteses: Após o estudo foi possível conhecer a importância de estimular a prática de atividades físicas, assim como prescrevê-la, contribuindo com a melhoria da qualidade de vida, minimizando comorbidades. A partir disso, será possível propor protocolos que orientem a avaliação pré-atividade física e sua prescrição.

Palavras-chave: Morte Súbita. Atividade Física. Atestado de Saúde.