



AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL DE PRATICANTES DE TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL EM UM PROGRAMA DE REABILITAÇÃO CARDÍACA FASE III

Deivid Ribeiro Rodrigues^{1,2}; Thalia Petry¹; Josi Mara Saraiva de Oliveira^{3,4}; Dulciane Nunes Paiva⁴; Daniela Lopes dos Santos¹;

¹Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Santa Maria;

²Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Maria;

³Hospital Universitário da Universidade Federal de Santa Maria;

⁴Programa de Pós-Graduação Mestrado e Doutorado em Promoção da Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul.

E-mail do apresentador: deividribeiro2015@hotmail.com

Introdução: As doenças cardiovasculares (DCV) são consideradas a principal causa de mortalidade no mundo e representaram cerca de 31% das mortes por todas as causas em 2015. Quando o indivíduo não evolui para o óbito, o estresse crônico provocado pela DCV ou por fatores de risco associados, pioram o seu quadro clínico e provocam também o comprometimento da saúde mental. De acordo com as principais diretrizes mundiais, o consenso relacionado ao tratamento e a prevenção secundária das DCV envolve a inserção do indivíduo em Programas de Reabilitação Cardiovascular (PRC) que priorizem a intervenção multiprofissional e a prática regular de exercícios físicos orientados, bem como ações que visem a aderência e a manutenção de hábitos saudáveis, a redução da incapacidade física, a mudança do estilo de vida, controle dos fatores de risco e conseqüentemente a melhora da saúde mental e da qualidade de vida. Uma das formas atuais para a prática de exercícios é o treinamento físico funcional (TF), que se baseia no desenvolvimento das qualidades físicas de forma integrada, podendo ser uma importante medida terapêutica não farmacológica para controlar sintomas e estabilizar o estado geral de saúde destes pacientes. **Objetivo:** Verificar os efeitos do TF na qualidade de vida e saúde mental de pacientes participantes de um PRC Fase III. **Método:** Estudo do tipo quase experimental, sem grupo controle que inclui pacientes com DCV de ambos os sexos

e com faixa etária entre 30 e 80 anos de idade, aptos para a prática de exercícios físicos e que tiveram progressão da Fase II para a Fase III do PRC, denominado REVICARDIO, do Hospital Universitário de Santa Maria. Durante a Fase III, os pacientes realizarão atividades em grupo, duas vezes por semana, durante 6 meses (48 sessões) e as sessões foram estruturadas com duração de aproximadamente 45 minutos cada, divididas em: (i) aquecimento (caminhada e exercícios de mobilidade articular), (ii) parte principal (três séries de seis a sete exercícios físicos funcionais, dispostos em formato de circuito, executados no tempo de um minuto cada e realização de recuperação ativa entre as séries) e (iii) alongamento para as regiões corporais exercitadas. A intensidade dos exercícios será controlada por meio da Escala de Percepção de Esforço de Borg, mantendo uma pontuação de 12 a 14, havendo ainda o monitoramento dos sinais vitais de cada paciente antes e após cada sessão. Antes de iniciar a Fase III, após 24 sessões e ao final da Fase III, serão aplicados questionários para avaliar a qualidade de vida, o nível de atividade física e os escores de ansiedade e depressão. A análise estatística ocorrerá pela comparação dos dados obtidos antes e após o período de treinamento, adotando-se um nível de significância de 5%. **Resultados esperados:** Espera-se que ao final da Fase III do PRC, a realização de exercícios físicos funcionais proporcione melhorias em relação ao quadro clínico, ganhos em qualidade de vida e avanços em torno da saúde mental dos participantes. Tais resultados poderão contribuir para reafirmar a importância dos PRC (escassos no Brasil) e somar esforços para a criação de políticas públicas referentes a qualidade de vida e saúde mental de portadores de DCV.

Palavras Chave: reabilitação cardíaca, doenças cardiovasculares, exercício físico, treinamento físico funcional, saúde mental, qualidade de vida.