



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

FELIPE JESUS CARVALHO CAMARA RAMOS

**A PERCEPÇÃO DE CARDIOPATAS SOBRE O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO
EM SUA REABILITAÇÃO**

JOÃO PESSOA – PB

2022

FELIPE JESUS CARVALHO CAMARA RAMOS

**A PERCEPÇÃO DE CARDIOPATAS SOBRE O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO
EM SUA REABILITAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado para obtenção do grau de
Bacharel no curso de Educação Física da
Universidade Federal da Paraíba, UFPB.

Orientador: Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha

JOÃO PESSOA – PB

2022

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

R175p Ramos, Felipe Jesus Carvalho Camara.

A percepção de cardiopatas sobre o efeito do exercício físico em sua reabilitação / Felipe Jesus Carvalho Camara Ramos. - João Pessoa, 2022.
30 f. : il.

Orientação: Iraquitã de Oliveira Caminha.
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Exercício físico. 2. Reabilitação. 3. Doenças cardiovasculares. I. Caminha, Iraquitã de Oliveira.
II. Título.

UFPB/CCS

CDU 613.72(043.2)

FELIPE JESUS CARVALHO CÂMARA RAMOS**A PERCEPÇÃO DE CARDIOPATAS SOBRE O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM SUA REABILITAÇÃO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Monografia aprovada em: 05/12/2022

Banca examinadora:



Prof. Dr. IRAQUITAN DE OLIVEIRA CAMINHA - Orientador - DEF/CCS/UFPB



Prof. TARCÍSIO VIEIRA DE LIMA SILVA SEGUNDO - Membro - DEF/CCS/UFPB



Prof. ISABELLE SENA GOMES - Membro - DEF/CCS/UFPB

João Pessoa

2022

RESUMO

Este estudo traz informações que mostram os benefícios causados pela prática do exercício físico como uma melhor qualidade de vida para pessoas que possuem cardiopatias. Diante disso, à medida que o exercício físico é praticado, o cardiopata apresenta uma vida mais próxima do normal e automaticamente corre menos riscos de manifestar outras doenças cardiovasculares, dado que representam 31% de todas as mortes no mundo. O objetivo do presente estudo é analisar a percepção de cardiopatas de uma academia em João Pessoa-PB sobre o efeito do exercício físico em sua reabilitação. **Aspectos metodológicos:** este trabalho teve abordagem qualitativa com caráter descritivo. A amostra foi composta por 11 alunos que estão matriculados em uma academia da cidade de João Pessoa-PB e realizam a prática de exercícios físicos com o objetivo de reabilitação cardíaca. As variáveis investigadas foram: a percepção dos sintomas, a motivação para o exercício e a busca pela qualidade de vida de cardiopatas mediante a prática do exercício físico, sendo mensuradas através de entrevista estruturada, apresentando como principal característica, a utilização de um roteiro previamente elaborado. Os dados foram analisados de forma qualitativa através da análise de conteúdo de Bardin. **Resultados:** Em síntese, o efeito do exercício físico na reabilitação de cardiopatas apresentou associação entre a percepção dos sintomas, a motivação para o exercício e a busca pela qualidade de vida, mostrando os benefícios causados pela prática do exercício físico como uma melhor qualidade de vida para pessoas que possuem cardiopatias.

Palavras-chave: Exercício físico. Reabilitação. Doenças cardiovasculares.

ABSTRACT

This study brings information that shows the benefits caused by the practice of physical exercise as a better quality of life for people who have heart diseases. In view of this, as physical exercise is practiced, the heart patient has a life closer to normal and automatically runs less risk of manifesting other cardiovascular diseases, given that they represent 31% of all deaths in the world. The aim of this study is to analyze the perception of heart disease patients at a gym in João Pessoa-PB on the effect of physical exercise on their rehabilitation. Methodological aspects: this work had a qualitative approach with a descriptive character. The sample consisted of 11 students who are enrolled in a gym in the city of João Pessoa-PB and perform physical exercises with the aim of cardiac rehabilitation. The investigated variables were: the perception of the symptoms, the motivation for the exercise and the search for the quality of life of cardiac patients through the practice of the physical exercise, being measured through structured interview, presenting as main characteristic, the use of a previously elaborated script. Data were analyzed qualitatively through Bardin's content analysis. Results: In summary, the effect of physical exercise in the rehabilitation of heart disease patients was associated with the perception of symptoms, motivation for exercise and the search for quality of life, showing the benefits caused by the practice of physical exercise as a better quality of life for people with heart disease.

Keywords: Physical exercise. Rehabilitation. Cardiovascular diseases.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1. OBJETIVOS.....	10
1.1.1 OBJETIVO GERAL.....	10
1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
2 REVISÃO DA LITERATURA	11
3. ASPECTOS METODOLÓGICOS	14
3.1 Caracterização da pesquisa	14
3.2 População, amostra e amostragem	14
3.3 Variáveis e instrumentos para a coleta de dados	15
3.4 Procedimentos para a coleta de dados.....	16
3.5 Análise dos dados.....	16
3.6 Aspectos éticos.....	17
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
5 CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS.....	22
ANEXOS / APÊNDICES	25

1 INTRODUÇÃO

Definidas como um grupo de doenças do coração e dos vasos sanguíneos, as doenças cardiovasculares (DCV) impedem que o sangue flua para o coração ou para o cérebro devido à gordura presente nas paredes internas dos vasos sanguíneos que irrigam esses dois órgãos ou através de outras causas. De acordo com a organização pan-americana da saúde (OPAS, 2021) e a OMS (2021) esses problemas têm sido a principal causa de morte no mundo com uma estimativa de 17,7 milhões desde 2015.

A prática de exercícios físicos adotada pela população é uma das principais formas de se atingir um estilo de vida saudável. Práticas esportivas como dança, natação, musculação, entre outras, são caracterizadas como exercícios físicos por serem atividades sistematizadas, planejadas, estruturadas, repetitivas e intencionais que buscam alcançar um objetivo ligado à saúde e ao objetivo do praticante (SILVA e JUNIOR, 2011). De acordo com a organização mundial da saúde (OMS, 2021) a prática regular de exercício físico de intensidade leve e moderada, preferencialmente todos os dias, reduz o risco de doenças cardiovasculares.

A OMS (2021) preconiza uma frequência mínima de atividade física por dia, como forma de prevenção e tratamento de DCV. O exercício físico, então, surge como grande aliado quando realizado por um tempo mínimo de 30 a 60 minutos por dia, com intensidade moderada ou vigorosa. Por outro lado, surge a reabilitação, tida como um método que auxilia no tratamento de pacientes que já tenham passado por algum procedimento cirúrgico ou pelo fato de apresentar esse tipo de patologia.

Assumindo um papel fundamental para proporcionar a melhora da qualidade de vida dessas pessoas, os exercícios físicos voltados para a reabilitação com o objetivo ligado à saúde podem ser um dos tratamentos viáveis. Nesse contexto, esse estudo questiona: Qual a percepção de cardiopatas de uma academia em João Pessoa-PB sobre o efeito do exercício físico em sua reabilitação? Dessa forma, esse estudo justifica-se pela necessidade de gerar conhecimentos a respeito da percepção dos alunos de uma academia sobre o efeito do exercício físico em sua reabilitação, podendo

assim, servir como fonte de informação e contribuição científica para a sociedade.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Analisar a percepção de alunos cardiopatas de uma academia sobre os efeitos do exercício físico em sua reabilitação.

1.1.2 Objetivos específicos

1.1.2.1 Caracterizar os sujeitos da pesquisa

1.1.2.2 Verificar se a prática de exercício físico pode alterar positivamente os possíveis sintomas de cardiopatas

1.1.2.3 Identificar o efeito do exercício físico na qualidade de vida do aluno

2 REVISÃO DE LITERATURA

Diante das pesquisas realizadas nos bancos de dados oficiais como google acadêmico, Scielo, dentre outros, é possível evidenciar os inúmeros benefícios atrelados à prática de exercício físico quando relacionado às diversas patologias existentes na população mundial. O exercício físico ao passar dos anos, com o crescente número de pesquisas científicas, alcançou um patamar jamais visto, uma vez que possui uma posição crucial quando se discute alternativas eficazes para prevenção e tratamento de inúmeras doenças. Segundo Botogoski et al. (2009), o exercício físico é o estado de estar ativo, em movimento, buscando a melhora da atividade metabólica do organismo. Nesse sentido, o exercício físico de intensidade moderada, com duração mínima de trinta minutos, pelo menos três vezes na semana, é ideal para a queima de gordura, em diferentes faixas etárias. Pinho (2010) afirma, por sua vez, que o exercício físico leve a moderado que apresenta uma regularidade, é recomendado para se obter um estilo de vida saudável e também para a prevenção de diversas doenças. Os estudos mais atuais também apontam outros benefícios que corroboram com os autores já citados, na qual expõem que a prática do exercício físico gera uma redução nos processos fisiológicos os quais acarretam o envelhecimento e potencializa a chance média de vida ativa, como também a melhora psicológica e cognitiva, reduzindo as chances de desenvolvimento de doenças crônicas e condições de incapacidades (OLIVEIRA et al., 2019, apud CHODKO-KADKO et al., 2009; GALLOZA, CASTILHO E MICHEO, 2017; LOYOLA et al., 2018). Somado a isso, Moré e colaboradores (2020) apontam benefícios voltados para o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT), que promove em pessoas saudáveis e sedentárias a redução de percentual de gordura, ganho de massa magra e melhora dos níveis de consumo de oxigênio, consequentemente, afetando positivamente a qualidade de vida do praticante. Os níveis que mensuram a intensidade do exercício físico são informações que os próprios indivíduos precisam saber para a realização da prática dentro dos limites dos seus corpos e mediante suas capacidades físicas de momento.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2021), a incidência de mortes no mundo acomete principalmente indivíduos não praticantes de atividade ou exercício físico, sendo estimado que aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem por não terem uma vida ativa. A investigação que responde a causa dessas mortes

aponta que diversas doenças são desencadeadas pelo excesso de comportamento sedentário, sendo as mais reincidentes: os acidentes vasculares encefálicos e as doenças cardiovasculares, que em 2015, por exemplo, representaram 31% de todas as mortes no mundo.

A doença arterial coronariana (DAC) é a doença cardiovascular mais incidente e caracteriza-se pela insuficiência de irrigação sanguínea no coração por meio das artérias coronárias. A DAC se relaciona diretamente ao grau de obstrução do fluxo sanguíneo pelas placas de gordura, que resulta em um estreitamento das artérias coronárias, a qual, devido à redução do fluxo sanguíneo, diminui a chegada do oxigênio ao coração. De acordo com uma lista divulgada pela OMS (2021), no ranking dos motivos que são mais prejudiciais à vida, sete deles podem ser prevenidos ou controlados por meio de atividade física.

A DAC, assim como outras doenças relacionadas ao coração, pode precisar de intervenções complexas, como procedimentos cirúrgicos que irão prolongar a vida da pessoa acometida pela doença cardiovascular. Entretanto, estas intervenções podem impor limitações pós-operatórias que devem ser seguidas a risca durante toda vida, de acordo com recomendação médica. Ainda que esses procedimentos médicos sejam a última alternativa, os pacientes que precisam desta alternativa conseguem uma reabilitação mais rápida com a implantação de práticas físicas nesse período, caso sejam liberados pelo seu médico. Nesse sentido, a discussão e propositura da pesquisa em curso visa a apresentação do exercício físico como fator determinante na diminuição dos riscos das intervenções de alta complexidade à rotina de pessoas acometidas pelas várias DCV.

Os métodos de reabilitação cardíaca (RC), classicamente utilizados durante muito tempo, passaram a sofrer modificações mediante o avanço de estudos, e o uso de técnicas diversas que possibilitam o movimento do corpo só aumentaram (OMS, 2021). Uma pesquisa de caráter qualitativo promoveu intervenções na reabilitação de uma pessoa cirurgiada, acometida com um tipo de doença cardiovascular, os procedimentos propiciavam exercícios aeróbicos e de resistência muscular, os resultados desse estudo de caso mostraram evolução funcional do paciente. A conclusão da pesquisa pontuou:

Através da terapêutica empregada foi observada nítida melhora da qualidade de vida da paciente, com o retorno à vida produtiva e maior

independência nas atividades de vida diárias, como o ato de escrever e os hábitos de higiene. (Bosco et al. 2004)

Em síntese, é possível verificar que de acordo com os estudos levantados acerca do efeito do exercício físico na reabilitação de pessoas diagnosticadas com DCV, mostrou-se: em virtude dessas práticas servirem como fator importante para a reabilitação, os estudos levantados mostraram uma melhora significativa no bem estar dos participantes dos estudos, necessitando de uma continuação ininterrupta das mesmas para que haja a permanência de sua qualidade de vida.

3 METODOLOGIA

3.1 Caracterização da pesquisa

A pesquisa tem abordagem qualitativa com caráter descritivo. Esse método é caracterizado por ser um estudo descritivo de eventos sem a utilização de teorias que o expliquem, tendo como proposição que a realidade embasa-se de fenômenos observáveis pelos seres humanos (MARCONI e LAKATOS, 2017). Esse tipo de pesquisa parte da compreensão das vivências, direcionando a atenção para aquilo que se vai investigar. À medida que o pesquisador encontra novas características do fenômeno, ou interpretações distintas, surge para ele uma nova interpretação que o levará a outro entendimento.

3.2 Sujeitos

Esse estudo foi composto pelo espaço amostral de 11 alunos de uma academia da cidade de João Pessoa-PB (QUADRO 1) que são praticantes de exercício físico com o intuito de reabilitação cardíaca. O método utilizado para a seleção foi à amostragem não probabilística por conveniência e foi definida até atingir a fase de saturação. Nesse aspecto, a fase de saturação se configura como uma técnica de seleção da amostra definida a partir da suspensão de inclusão de novos participantes quando os dados obtidos passam a apresentar uma certa redundância ou repetição.

QUADRO 1 - Descrição dos participantes do estudo.

Participantes	Sexo	idade	Cardiopatia	Cirurgia cardíaca	Sintomas
P1	Masculino	22	Miocardio não compactado	Não	Não
P2	Feminino	65	Infarto	Sim	Sim
P3	Masculino	79	Cardiopatia dilatada	Sim	Sim

P4	Feminino	21	Miocardiópatia hipertrófica	Não	Sim
P5	Masculino	73	Infarto	Sim	Não
P6	Feminino	73	Lesão arterial	Sim	Não
P7	Masculino	48	Obstrução arterial	Sim	Não
P8	Masculino	68	Obstrução arterial	Sim	Não
P9	Masculino	49	Obstrução arterial	Sim	Sim
P10	Feminino	70	Hipertensão	Sim	Não
P11	Feminino	26	Tetralogia de Fallot	Sim	Sim

3.2.1 Critérios de inclusão

Alunos diagnosticados com doenças cardiovasculares com frequência de pelo menos um mês praticando exercícios físicos.

3.2.2 Critérios de exclusão

Alunos não diagnosticados com doenças cardiovasculares e com frequência menor que um mês praticando exercícios físicos.

3.3 Variáveis e Instrumentos

As variáveis investigadas foram: a percepção dos sintomas, a motivação para o exercício e a busca pela qualidade de vida de cardiopatas através do exercício físico, sendo medidas através de entrevista estruturada.

O instrumento utilizado para a pesquisa foi à entrevista estruturada, apresentando como principal característica, a utilização de um roteiro previamente elaborado. Esse tipo de pesquisa tem como individualidade, questionamentos básicos que são apoiados em teorias e hipóteses relacionadas ao tema da pesquisa,

fornecendo resultados diferentes a partir das respostas dos indivíduos participantes do estudo. O formulário apresenta também o TCLE que foi assinado pelos participantes.

3.4 Procedimentos

Para a iniciação dos procedimentos houve maior facilidade, pois sou estagiário da academia que fez parte do estudo, portanto tive acesso ao sistema que contém as informações sobre os alunos da academia, como contato, informações pessoais, restrições e/ou comorbidades e assim, foi possível selecionar os indivíduos diagnosticados com doenças cardiovasculares. O fator de conhecer os alunos da pesquisa também facilitou o contato com os alunos. Após essa etapa, foi possível entrar em contato com esses alunos via WhatsApp e assim, marcar uma vídeo chamada para aplicar a entrevista. Dessa forma, durante as chamadas, o áudio foi gravado com o consentimento do aluno e analisado através da análise de conteúdo de Bardin. Foi concedido ao aluno o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para esclarecer e proteger o participante quanto aos riscos da pesquisa.

3.5 Análise de dados

Os dados foram interpretados e analisados de forma qualitativa através da análise de conteúdo de Bardin, a qual se firma a partir da realização de uma sequência de atividades a serem seguidas: organização do material, codificação e categorização (SANTOS, 2012). A categorização se utiliza principalmente da análise temática, uma vez que “consiste em descobrir os núcleos de sentido que compõem a comunicação e cuja presença ou frequência de aparição pode significar algo para o objetivo analítico escolhido” (BARDIN, 2010).

Na análise de Bardin, há o desmembramento do texto (entrevistas realizadas) em unidades de registro, as quais se tratam de unidades de significação do texto que podem ser de dimensões e natureza variáveis, podendo ser frases, palavras ou expressões. Estas devem carregar consigo os postos-chave de significação para o sujeito a respeito da experiência estudada (A percepção de cardiopatas sobre o efeito do exercício físico em sua reabilitação). Dessa forma, as unidades de registro

revelam ao pesquisador o significado e sentido do ponto estudado e são reagrupadas em categorias temáticas por semelhança.

Após essa fase, os temas emergentes de cada entrevista são categorizados em grupos temáticos maiores, considerando o conjunto das entrevistas realizadas. Nesta etapa, busca-se a transversalidade temática, ou seja, a procura por temas que permeiam o conjunto das entrevistas realizadas. Após isso, realiza-se o processo de interpretação das categorias temáticas presentes no conjunto dos discursos das entrevistas, o que permite, dessa forma, a análise e compreensão dos significados latentes. Desse modo, as entrevistas foram analisadas e interpretadas dentro de sua singularidade, como também em sua coletividade.

3.6 Procedimentos éticos

Os voluntários da pesquisa foram esclarecidos quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, os participantes foram considerados voluntários após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, sendo garantido aos mesmos o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013). A pesquisa foi submetida via Plataforma Brasil para apreciação bioética do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba.

Informamos que os benefícios do estudo foram elevados e estão relacionados com o maior conhecimento a respeito da percepção dos pacientes sobre o efeito do exercício físico em sua reabilitação, podendo assim, servir como fonte de informação e contribuição científica para a sociedade. Os riscos da pesquisa foram mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder determinadas perguntas do questionário ou na entrevista que foram minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma de responder as questões.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na apresentação dos resultados e discussões, reconhecemos que, tradicionalmente, se usa a elaboração de diagramas para apresentar a análise dos dados, seguindo a técnica de análise de conteúdo de Bardin. Todavia, optamos por seguir um caminho descritivo e analítico, que consiste em ir apresentando os resultados fazendo uma descrição do que foi transcrito nas entrevistas e, paralelamente, fazendo interpretações a partir dos registros que predominam as narrativas e os contextos dessas falas. Esperamos, desse modo, poder expor as percepções dos participantes da pesquisa com uma discussão com a revisão de literatura elaborada.

Para realização do presente estudo, foram selecionados 11 indivíduos praticantes de exercício físico de uma academia da cidade de João Pessoa-PB, com idade entre 21 e 79 anos, sendo 06 homens e 05 mulheres. Todos os participantes residem na zona urbana, sete dos onze participantes moram com uma a três pessoas. No que se refere ao nível de escolaridade, a quantidade de participantes ficou em sete participantes apresentando ensino superior completo e quatro apresenta ensino médio (antigo 2º grau), porém, no que diz respeito ao nível de escolaridade dos pais, nove dos onze participantes não atingiu o ensino médio (antigo 2º grau). Oito dos onze participantes apresenta renda mensal familiar (somatório da sua renda com a renda das pessoas que moram com ele) superior a 15 salário mínimos. E por fim, sete dos onze participantes não definiu em que ele trabalha na atualidade, assinalando a alternativa (outro), dois trabalham na construção civil, um como profissional liberal, professor ou técnico de ensino superior e um não trabalha. Nesse sentido, é preciso destacar a importância da caracterização dos sujeitos que serve como ponto de partida para determinar as individualidades e singularidades de cada participante servindo como uma abordagem de caráter descritivo. Diante disso, os resultados serão apresentados de acordo com as palavras dos participantes caracterizados acima. Nesse sentido, as entrevistas tiveram em média uma duração de 03 minutos, resultando em um total de 06 páginas de transcrição verbal. Durante a entrevista, os participantes demonstraram bom entendimento sobre as questões formuladas. De acordo com a análise efetuada, os participantes do estudo vincularam que o efeito do exercício

físico em sua reabilitação está atrelado a três fatores: percepção dos sintomas, motivação para o exercício e a busca pela qualidade de vida.

Dessa maneira, a categoria percepção dos sintomas destaca-se por abordar a relação dos sintomas percebidos pelos participantes. Desse modo, houve uma divisão entre os participantes sintomáticos que relaram sentir cansaço, dor na região do peito e falta de ar e da inexistência desses sintomas. Diante disso, esses entendimentos ficam claros nas falas de P6 “não sentia nada, minha pressão sempre foi doze por oito”, P7 “não e nem antes de colocar o stent” e P8 “Assintomático, nunca senti e nem sinto” corroborando com o argumento dos participantes que tem uma percepção assintomática. Em contrapartida, nas falas de P3 “as vezes qualquer esforço a mais que eu faço, sinto falta de ar”, P4 “fico cansada em atividade cotidiana, eu fico cansada e me cansa muito subir escada”, P9 “a coronária quando esta obstruída você sente um ardor, uma dor que queima na altura do coração, perto do coração” e P10 “uma percepção minha é que eu me canso um pouco mais rápido que a maioria das pessoas”, observa-se uma percepção que corrobora com o fato dos participantes declararem sentir sintomas, sendo estes principalmente o cansaço, dor na região do peito e falta de ar. Nesse sentido, diante desses relatos, é possível entender que há uma relação de divergência existente quanto à percepção dos sintomas pelos participantes, sejam eles: assintomáticos ou sintomáticos. Segundo a OMS/OPAS (2021), “muitas vezes não há sintomas da doença subjacente dos vasos sanguíneos”, porém, a OMS/OPAS (2021) explica que dependendo do caso, a cardiopatia pode ser sintomática e os principais sintomas que caracterizam determinadas cardiopatias são dor/ardor na região do peito, falta de ar e cansaço, dentre outros, corroborando com o entendimento de que os sintomas fazem parte de uma relação individual de pessoa para pessoa, ou seja, em alguns casos será assintomático e em outros não.

Por sua vez, a categoria motivação para o exercício apresenta uma associação entre exercício físico e a melhora dos sintomas. Esta categoria expõe os motivos que influenciaram os participantes a realizarem a prática do exercício físico. Diante disso, as motivações para a realização do exercício se relacionaram com a busca pela reabilitação cardiovascular e melhora da saúde do coração, visto que existe o entendimento sobre os benefícios do exercício para o coração, como é dito nas falas de P1 “diminuir a frequência cardíaca, por que antes como tava um pouco

alterada, o exercício físico me ajudou a ter mais condicionamento e hoje eu tenho uma frequência cardíaca normal, uma pessoa saudável”, P4 “é a questão da gente treinar o coração que é o músculo e pra poder fazer as coisas do dia a dia, então assim, por eu ter um problema cardíaco quem é sedentário já tem um problema pra subir uma escada, fazer uma caminhada e tal, já cansa muito, e eu canso mais ainda”, P9 “com certeza, além da minha capacidade cardiorrespiratória de conseguir fazer minhas atividades sem aquela dificuldade que eu tinha antes” e P8 “exercício que melhora meu reflexo e capacidade respiratória e cardiovascular”, nessas falas há afirmativas que indicam o benefício do exercício físico na capacidade cardiorrespiratória como fator de reabilitação do cardiopata e melhora da saúde do coração, pois o exercício físico praticado com intensidade moderada contribui para a eficácia na redução do risco de desenvolvimento de eventos cardiovasculares, tendo como recomendação, a prática constante associada ao acompanhamento nutricional (CASSIANO et al., 2020). Gardenchi e Dias (2007), por sua vez, também associaram a prática de exercício físico a mudanças no estilo de vida, gerando diversos benefícios relacionados a doenças cardiovasculares.

A busca pela qualidade de vida é a categoria que relaciona a influência do exercício físico sobre a qualidade de vida dos entrevistados em suas atividades cotidianas. Nessa categoria, houve uma associação positiva na melhora da qualidade de vida em diversos âmbitos da vida do participante devido à prática do exercício físico. Os relatos se encaminharam para a melhora em atividades cotidianas como aumento da disposição, da agilidade e melhora do sono. P10 “sinto-me mais leve, com disposição para andar, correr, passear, trabalhar, viajar, brincar com minha neta, vontade de ler mais, sorrir, conversar com amigos e dormir melhor”. Nesta fala, é possível observar que o exercício proporcionou a essa participante um aumento na qualidade de vida em diversos âmbitos, reabilitando-a a realizar atividades que antes da prática de exercício se tornavam mais difíceis. Somado a isso, outro relato corrobora com a ideia da melhora na qualidade de vida em que P8 diz “Melhora de um jeito que eu consigo as vezes escorregar o sabonete da mão e conseguir pegar o sabonete embaixo”, P10 “eu sinto uma melhora absurda na minha vida cotidiana e na minha qualidade de vida depois da prática de exercício físico regularmente. Porque depois da minha segunda cirurgia eu fiquei bem sedentária por um bom tempo mais ou menos uns 05 ou 06 anos aproximadamente e depois que eu voltei a fazer atividade física, de setembro de 2020 pra cá, 2 anos praticando

regularmente foi uma melhora absurda no sono”, nessas falas, é possível destacar e identificar o aumento da qualidade e a melhoria nas atividades cotidianas como agilidade e melhora do sono.

Nesse contexto, Camões et al. (2016) estudaram o efeito do exercício físico na melhora da qualidade de vida de idosos acima dos 70 anos em diferentes contextos sociocomportamentais. O grupo que praticou regularmente exercícios físicos duas vezes por semana com duração de 45 minutos, distribuídos em atividade de predomínio aeróbio (80%) e complemento de trabalho anaeróbio/força (20%), obtiveram achados importantes no que diz respeito à melhora da qualidade de vida associada à prática regular de exercício físico, apresentando resultados positivos em diferentes contextos, na função física, saúde mental e vitalidade. Portanto, é correto afirmar que a qualidade de vida é diretamente influenciada pela prática do exercício físico, uma vez que a melhora das atividades cotidianas também se mostrou positiva.

5 CONCLUSÃO

Em síntese, o efeito do exercício físico na reabilitação de cardiopatas apresentou associação entre a percepção dos sintomas, a motivação para o exercício e a busca pela qualidade de vida, mostrando os benefícios causados pela prática do exercício físico para pessoas que possuem cardiopatias. A percepção dos participantes apresentou correlação entre os três fatores categorizados. A percepção dos sintomas apresentou uma divergência no que diz respeito a forma de perceber esses sintomas, ficando dividido em sintomático e assintomático. A motivação para o exercício apresentou relação pela procura da prática em busca dos benefícios gerados pelo exercício para cardiopatas. E a busca pela qualidade de vida houve relação com a melhoria das atividades cotidianas. Diante disso, é possível inferir que o trabalho em questão trouxe informações que mostram o efeito positivo do exercício físico na vida cotidiana do praticante e por saberem dos efeitos positivos expostos pela ciência motivaram os alunos do estudo a se manterem ativos fisicamente. Portanto, acredita-se que os resultados deste estudo possam gerar publicações científicas contribuindo para o avanço da ciência na temática relacionada à percepção de cardiopatas sobre o efeito do exercício físico em sua reabilitação, podendo assim, servir como fonte de informação e contribuição científica para a sociedade. Além disso, promove debate saudável entre discentes e docentes e abre caminho para criação de mais trabalhos e diferentes didáticas.

REFERÊNCIAS

1. BARDIN L. Análise de conteúdo. 4^a ed. Lisboa: Edições 70; 2010.
2. BOSCO, Ricardo *et al.* O efeito de um programa de exercício físico aeróbio combinado com exercícios de resistência muscular localizada na melhora da circulação sistêmica e local: um estudo de caso. **Rev Bras Med Esporte**, v. 10, n. 1, p. 56-62, 2004.
3. CAMÕES, Miguel *et al.* Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. **Motricidade**, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.
4. CASSIANO, Andressa do Nascimento *et al.* Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2203-2212, 2020.
5. COELHO, Christianne de Farias; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, p. 937-946, 2009.
6. DE ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Reabilitação cardíaca: muito além da doença coronariana. 2015.
7. DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini *et al.* O tipo de exercício físico interfere na frequência da prática de atividade física, comportamento sedentário, composição corporal e estado nutricional do idoso?. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 13, n. 77, p. 3-16, 2019.
8. DE PINHO, Ricardo Aurino de *et al.* Doença Arterial Coronariana, Exercício Físico e Estresse Oxidativo. **Arq Bras Cardiol**, v. 94, n. 4, p. 549-55, 2010.
9. DOS SANTOS, Fernanda Marsaro. Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin. 2012.
10. GARDENGHI, Giulliano, DIAS, Fernanda Dutra. Reabilitação Cardiovascular em Pacientes Cardiopatas. n. 51 p. 387, Out./Nov./Dez., 2007.
11. MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Metodologia do trabalho científico: projetos de pesquisa, pesquisa bibliográfica, teses de doutorado, dissertações de mestrado, trabalhos de conclusão de curso. 2017.
12. MORÉ, Samanta; TIGGEMANN, Carlos Leandro; GIOVANELLA, Janine. Efeito de um treinamento intervalado de alta intensidade na aptidão cardiorrespiratória e nos sintomas de ansiedade, depressão e insônia de sujeitos sedentários. **Revista Destaques Acadêmicos**, v. 12, n. 3, 2020.

13. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS/Brasil, 2021. Página inicial. Disponível em: <https://www.who.int/pt/home>. Acesso em 13 out. 2021.
14. OPAS ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. OPAS/OMS Brasil, 2021. Página inicial. Disponível em: <<https://www.paho.org/bra/>>. Acesso em 13 out. 2021.
15. SILVA, Paulo Vinícius Carvalho; COSTA JR, Áderson Luiz. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicologia Argumento**, v. 29, n. 64, 2011.

ANEXOS / APÊNDICES

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA SEMINÁRIO DE MONOGRAFIA I

TERMO DE COMPROMETIMENTO

Eu, Iranquitan de Oliveira Caminha, comprometo-me a orientar o desenvolvimento do Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado A percepção de cardiopatas sobre o efeito do exercício físico em sua reabilitação, do aluno Felipe Jesus carvalho câmara Ramos, matrícula 20190174473, regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia I, do Curso de Bacharelado em Educação Física.

João Pessoa, 01 de outubro de 2021.



Assinatura do

professor/orientador

E-mail do orientador:

caminhairaquitan@gmail.com

E-mail do orientando:

feelipejesus@hotmail.com



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

CERTIDÃO

Certifico que o Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, aprovou o Projeto de Pesquisa para desenvolvimento de trabalho de conclusão final de curso (TCC) Intitulado (**A PERCEPÇÃO DE CARDIOPATAS SOBRE O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM SUA REABILITAÇÃO**) do aluno **FELIPE JESUS CARVALHO CAMARA RAMOS** orientado(a) pelo(a) **Prof. Dr. Iraquitán De Oliveira Caminha** (Processo DEF nº 025/2022). É verdade. Dou fé. Eu **Marcilio de Carvalho Alcântara**, Secretário do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde, lavrei a presente CERTIDÃO. João Pessoa, 10 de março de 2022.


Prof. Dr. Cláudio Meireles
CREF10 Nº 001594-G/PB
Deptº de Educação Física - UFPB

CHEFE DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA/CCS/UFPB



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CARTA DE ANUÊNCIA PARA COLETA DE DADOS

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos o pesquisador Felipe Jesus Carvalho Câmara Ramos, a desenvolver o seu projeto de pesquisa A percepção de cardiopatas sobre o efeito do exercício físico em sua reabilitação, que está sob a orientação do Prof. Dr. Iraquitán de Oliveira Caminha, do Departamento de Educação Física, desta Universidade, cujo objetivo será analisar a percepção de alunos cardiopatas de uma academia sobre o efeito do exercício físico em sua reabilitação. Esta autorização está condicionada ao cumprimento do (a) pesquisador (a) aos requisitos da Resolução 466/12 CNS e suas complementares, comprometendo-se 01a mesmo/a a utilizar os dados pessoais dos sujeitos da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo dos alunos.

Antes de iniciar a coleta de dados o pesquisador deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

João Pessoa, 08 de Março de 2022.

A imagem mostra uma assinatura manuscrita em azul sobre uma linha horizontal preta. À direita da assinatura, há uma rubrica em azul que diz "PRODIGIO ACADEMIA LT".

PRODIGIO ACADEMIA LT

Chefia do Departamento de Educação Física

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

***Título: A PERCEPÇÃO DE PACIENTES DIAGNOSTICADOS COM DOENÇAS
CARDIOVASCULARES SOBRE O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM SUA REABILITAÇÃO.***

Caro participante,

O estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, **FELIPE JESUS CARVALHO CAMARA RAMOS** da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar um estudo com as seguintes características: o objetivo geral se trata de analisar a percepção de alunos cardiopatas de uma academia sobre o efeito do exercício físico em sua reabilitação. Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de entrevista semiestruturada, apresentando como principal característica, a utilização de um roteiro previamente elaborado, também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Além disso, pedimos autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com a necessidade de gerar conhecimentos a respeito da percepção de cardiopatas sobre o efeito do exercício físico em sua reabilitação, podendo assim, servir como fonte de informação e contribuição científica para a sociedade, além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área. Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder a entrevista que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma participação na pesquisa.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na clinica de reabilitação.

Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido e dou o meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador FELIPE JESUS CARVALHO CAMARA RAMOS - Telefone: 83 98893 - 9370.

Endereço: Castelo Branco, s/n. Campus Universitário. Departamento de Educação Física.

ou

Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB

Endereço: Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 - (83) 3216 7791

Atenciosamente, Felipe Jesus Carvalho Câmara Ramos

Assinatura do Pesquisador Responsável

APÊNDICE D

O instrumento utilizado para a pesquisa será a entrevista estruturada, apresentando como principal característica, a utilização de um roteiro previamente elaborado. Esse tipo de pesquisa tem como individualidade, questionamentos básicos que são apoiados em teorias e hipóteses relacionadas ao tema da pesquisa, fornecendo resultados diferentes a partir das respostas dos indivíduos participantes do estudo. O formulário apresentará também o TCLE que deverá ser assinado pelos participantes.

Roteiro de entrevista estruturada

1. Que problema cardiovascular você tem?
2. Você fez cirurgia? Qual?
3. Mesmo com a cirurgia você tem algum sintoma?
4. Na sua percepção, o exercício físico apresentou algum tipo de melhora nesses sintomas? Quais?
5. Por meio do exercício físico, você identifica melhorias nas suas atividades cotidianas e na sua qualidade de vida?

Roteiro de socioeconômico

6. Sexo: Masculino () Feminino ()
7. Idade: _____
8. Quantas pessoas moram com você? (incluindo filhos, irmãos, parentes e amigos (Marque apenas uma resposta).

(A) Moro sozinho	(B) Uma a três
(C) Quatro a sete	(D) Oito a dez
(E) Mais de dez	
9. Sua casa está localizada em? (Marque apenas uma resposta)

(A) Zona rural.	(B) Zona urbana.
-----------------	------------------
10. Qual é o nível de escolaridade do seu pai e de da sua mãe? (Marque apenas uma resposta)

- (A) Da 1ª à 4ª série do Ensino Fundamental (antigo primário)
 - (B) Da 5ª à 8ª série do Ensino Fundamental (antigo ginásio)
 - (C) Ensino Médio (antigo 2º grau)
 - (D) Ensino Superior
 - (E) Especialização
 - (F) Não estudou
 - (G) Não sei
- 11.** Qual é o seu nível de escolaridade? (Marque apenas uma resposta)
- (A) Da 1ª à 4ª série do Ensino Fundamental (antigo primário)
 - (B) Da 5ª à 8ª série do Ensino Fundamental (antigo ginásio)
 - (C) Ensino Médio (antigo 2º grau)
 - (D) Ensino Superior
 - (E) Especialização
 - (F) Não estudou
 - (G) Não sei
- 12.** Somando a sua renda com a renda das pessoas que moram com você, quanto é, aproximadamente, a renda familiar mensal? (Marque apenas uma resposta)
- (A) Nenhuma renda.
 - (B) Até 1 salário mínimo (até R\$ 678,00).
 - (C) De 1 a 3 salários mínimos (de R\$ 678,01 até R\$ 2.034,00).
 - (D) De 3 a 6 salários mínimos (de R\$ 2.034,01 até R\$ 4.068,00).
 - (E) De 6 a 9 salários mínimos (de R\$ 4.068,01 até R\$ 6.102,00).
 - (F) De 9 a 12 salários mínimos (de R\$ 6.102,01 até R\$ 8.136,00).
 - (G) De 12 a 15 salários mínimos (de R\$ 8.136,01 até R\$ 10.170,00).
 - (H) Mais de 15 salários mínimos (mais de R\$ 10.170,01).
- 13.** Em que você trabalha atualmente? (Marque apenas uma resposta)
- (A) Na agricultura, no campo, na fazenda ou na pesca.
 - (B) Na indústria.
 - (C) Na construção civil.

- (D) No comércio, banco, transporte, hotelaria ou outros serviços.
- (E) Como funcionário(a) do governo federal, estadual ou municipal.
- (F) Como profissional liberal, professora ou técnica de nível superior.
- (G) Trabalho fora de casa em atividades informais (pintor, eletricista, encanador, feirante, ambulante, guardador/a de carros, catador/a de lixo).
- (H) Trabalho em minha casa informalmente (costura, aulas particulares, cozinha, artesanato, carpintaria etc.).
- (I) Faço trabalho doméstico em casa de outras pessoas (cozinheiro/a, mordomo/governanta, jardineiro, babá, lavadeira, faxineiro/a, acompanhante de idosos/as etc.).
- (J) No lar (sem remuneração).
- (K) Outro.
- (L) Não trabalho.