

Introdução: Desde 1900 as doenças cardiovasculares (DCVs) tem sido a principal causa de morte no mundo. Essas doenças, podem ser provocadas pela obstrução das artérias que irrigam o coração ou o cérebro. Este processo tende a ser acelerado se os fatores de risco para DCVs, como o tabagismo, obesidade, sedentarismo e estresse dentre outros, não forem controlados. A relação atividade física e saúde vêm sendo gradualmente substituída pelo enfoque qualidade de vida, que significa a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio ambientais, modificáveis ou não. Os programas de reabilitação cardíaca (PRC) auxiliam o indivíduo a manter os fatores de risco de doença cardiovascular sob rígido controle.

Objetivos: Verificar a influência de um programa de treinamento físico, na qualidade de vida de indivíduos cardiopatas.

Métodos: foram selecionados 13 cardiopatas de ambos os sexos com idade entre 50 e 80 anos frequentadores de um PRC (G1) e 13 cardiopatas sedentários (G2), respeitando as mesmas condições. A avaliação da qualidade de vida foi realizada através da aplicação do questionário SF-36. Para a análise dos dados foi utilizado o teste Student-Newmann-Keuls, sendo considerado como nível de significância, $p < 0,05$.

Resultados: dentre os oito domínios, cinco apresentaram diferença significativa entre os grupos, são eles, capacidade funcional (G1 média $75,77 \pm 17,30$ e G2 média $37,31 \pm 27,66$), dor (G1 $74,69 \pm 19,15$ e G2 $33,46 \pm 27,03$), vitalidade (G1 $73,46 \pm 17,37$ e G2 $42,69 \pm 26,11$), aspectos sociais (G1 $86,54 \pm 15,70$ e G2 $52,61 \pm 36,33$) e saúde mental (G1 $77,23 \pm 10,83$ e G2 $52,92 \pm 27,77$).

Conclusão: O estudo deixa claro os benefícios da prática da atividade física na qualidade de vida dos cardiopatas que participam de um PRC. Evidencia que esse grupo apresenta maior desempenho nas AVDs e, melhora na qualidade de vida devido ao treinamento físico regular.