

## RESUMO - FISIOTERAPIA

### **RISCO CARDIOVASCULAR E CONDIÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA EM IDOSAS ATIVAS EM PROGRAMAS DE ATENÇÃO AO IDOSO: ESTUDO DE COORTE TRANSVERSAL**

*Isabelle Godinho Tuza (fisioisabelletuza@gmail.com)*

*Ana Carolina Marinho De Carvalho (anacarolinam.cfisio@gmail.com)*

*Emanuelly Da Cruz E Silva Abreu (manua5470@gmail.com)*

*Walter Cascardo (walter.cascardo@gmail.com)*

*Elaine Aparecida Pedrozo Azevedo (elainepazevedo@terra.com.br)*

*Terezinha Veronette Fiirst (tete\_ilha@hotmail.com)*

*Fábio Augusto D'Alegria Tuza (fabiotuza@gmail.com)*

Introdução: Desde a década de 1960, o Brasil passa por um processo acelerado de envelhecimento populacional, marcado pela queda da taxa de fecundidade e pelo estreitamento da base da pirâmide etária. Nesse cenário, as doenças cardiovasculares se destacam como principais causas de morte, associadas a fatores como sedentarismo, idade avançada, hipertensão arterial, diabetes, dieta inadequada e excesso de peso. A saúde do idoso resulta da interação entre aspectos físicos, mentais e sociais, sendo a incapacidade funcional um

marcador importante de perda de independência. A avaliação da fragilidade vem ganhando espaço na prática clínica, e testes de desempenho, como o de caminhada de 6 minutos (TC6), têm se mostrado ferramentas seguras, eficazes e representativas da funcionalidade. Objetivo: Avaliar o risco cardiovascular e o condicionamento cardiorrespiratório em idosas praticantes de atividade física. Material e Métodos: Trata-se de uma coorte transversal, realizada com mulheres com 60 anos ou mais, participantes regulares de programas de atividades físicas, que assinaram o termo de consentimento. Foram excluídas aquelas com condições impeditivas para os testes. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Iguazu (CAAE Nº 75555623.2.0000.8044). As participantes foram submetidas a ficha de identificação e anamnese, além da mensuração de peso, estatura, índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura, glicemia capilar, frequência cardíaca, pressão arterial e flexibilidade do tronco pelo Banco de Wells. O condicionamento cardiorrespiratório foi avaliado pelo TC6 em percurso de 30 metros. Os dados foram analisados pelo software OriginLab Origin® 8.0, utilizando testes paramétricos ou não paramétricos, conforme a distribuição das amostras, com significância de  $p < 0,05$ . Resultados: A amostra foi composta por 25 idosas com idade média de  $70,5 \pm 5,8$  anos. A glicemia média foi de  $91,1 \pm 18,2$  mg/dL, dentro da faixa de normalidade. Entretanto, o IMC médio de  $27,6 \pm 5,3$  kg/m<sup>2</sup>, a circunferência abdominal de  $99,9 \pm 11$  cm, a relação cintura/estatura de  $0,62 \pm 0,08$  e o índice de conicidade de  $1,41 \pm 0,08$  indicaram risco cardiovascular aumentado, principalmente por adiposidade central. No TC6, a distância média percorrida foi de  $397 \pm 47$  metros, valor inferior ao esperado para a faixa etária (aproximadamente 500–600 m), sugerindo condicionamento cardiorrespiratório reduzido. A resposta fisiológica ao esforço foi considerada adequada, mas a pressão arterial sistólica média pós-teste ( $149,6 \pm 26,7$  mmHg) merece atenção clínica. A flexibilidade do tronco foi de  $25 \pm 6$  cm, classificada como regular a boa para idosas, indicando preservação funcional satisfatória. O perfil epidemiológico revelou massa corporal média de 66,4 kg, estatura de 154,7 cm, gordura corporal de 29% e massa muscular de 38,6 kg, sugerindo reserva muscular preservada, mas risco cardiometabólico aumentado. Conclusão: Embora praticantes de atividade física, as idosas avaliadas apresentaram sobrepeso, adiposidade abdominal elevada e condicionamento

cardiorrespiratório abaixo do esperado. Esses achados reforçam a importância do monitoramento contínuo da saúde cardiovascular e funcional, bem como da adoção de estratégias de prevenção e promoção da saúde para reduzir complicações associadas ao envelhecimento.

Palavras-chave: idosas; risco cardiovascular; condicionamento cardiorrespiratório.