

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

DA PRESCRIÇÃO GENÉRICA À MEDICINA PERSONALIZADA: AVANÇOS NA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO NA CARDIOLOGIA GERIÁTRICA

Greziene Dos Santos Silva (grezienesantos@gmail.com)

Marco Machado (marcomachado1@gmail.com)

Fabiana Pereira Costa Ramos (fabianacostapicanco@gmail.com)

Rosalee Santos Crespo Istoe (rosalee@uenf.br)

Valtair A. Miranda (valtairmiranda@gmail.com)

O envelhecimento populacional representa uma das principais transformações demográficas do século XXI, associado ao aumento da prevalência de doenças cardiovasculares. Nesse contexto, a manutenção da saúde cardiovascular e da capacidade funcional em idosos torna-se prioridade nos sistemas de saúde. A prática regular de exercício físico é amplamente reconhecida como estratégia eficaz na prevenção e reabilitação cardiovascular, embora sua prescrição ainda seja frequentemente baseada em recomendações generalizadas. Objetivo: Discutir a evolução da prescrição de exercício na cardiologia geriátrica, destacando a transição de recomendações genéricas para abordagens individualizadas baseadas em medicina personalizada. Métodos:

Trata-se de um estudo teórico-reflexivo, do tipo artigo de perspectiva, fundamentado na análise crítica da literatura científica recente sobre exercício físico, envelhecimento cardiovascular e tecnologias emergentes aplicadas à saúde. Foram considerados aspectos relacionados à prática clínica, evidências

científicas e inovações tecnológicas voltadas à individualização da prescrição de exercícios. Resultados: As evidências demonstram que o exercício físico promove benefícios significativos, incluindo melhora da aptidão cardiorrespiratória, controle da pressão arterial e redução da mortalidade. Entretanto, a prática clínica ainda apresenta limitações, com predominância de prescrições padronizadas que não consideram a heterogeneidade dos idosos, como fragilidade, comorbidades e capacidade funcional. Tecnologias emergentes, como dispositivos vestíveis, telemedicina e inteligência artificial, possibilitam monitoramento contínuo e integração de dados clínicos, favorecendo a personalização das intervenções. Conclusão: A transição para a prescrição personalizada de exercício representa um avanço essencial na cardiologia geriátrica. A incorporação de avaliações funcionais, monitoramento digital e análise de dados pode otimizar os resultados clínicos, promover maior adesão ao tratamento e melhorar a qualidade de vida dos idosos. Assim, o exercício físico deve ser compreendido como uma intervenção terapêutica individualizada, alinhada aos princípios da medicina de precisão.

Palavras-chave: cardiologia geriátrica; prescrição de exercício; envelhecimento cardiovascular; reabilitação cardíaca; medicina personalizada.