

ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA PARA A REGULAÇÃO DA SAÚDE CARDIOVASCULAR EM IDOSOS

Beatriz da Cruz Silva¹
Nelson Coimbra Ribeiro Neto²
Vinicius da Silva Freitas³

No cenário atual, um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de patologias cardiovasculares e para o aumento da mortalidade, especialmente em idosos, é o sedentarismo, caracterizado pela ausência ou insuficiência de atividade física. A prática regular de exercícios tem se mostrado uma importante aliada na prevenção de doenças crônicas nessa população (Gomes Neto & Castro, 2012). Esta pesquisa de campo tem como objetivo avaliar os efeitos da prática de atividade física na saúde geral de idosos residentes no lar João XXIII, acompanhados por estudantes de Fisioterapia. Averigua-se os benefícios da intervenção em idosos sedentários, bem como a possível melhora dos fatores de risco relacionados à saúde cardiovascular e à capacidade funcional. A coleta de dados será realizada por meio da observação da evolução dos participantes e da aplicação de testes específicos, como o Timed Up and Go (TUG) e o teste de sentar-se e levantar, utilizados para avaliar mobilidade, equilíbrio, força muscular e resistência. A intervenção consistirá na realização de exercícios físicos voltados ao ganho de força e resistência, contribuindo para a manutenção da saúde cardiovascular e funcional destes. Visitas ocorrerão no local duas vezes por semana, durante dois meses. Ao final do período, os testes serão reaplicados para comparação dos resultados e verificação das possíveis melhorias obtidas. O envelhecimento é um processo biológico natural associado à redução progressiva da capacidade funcional dos sistemas corporais, incluindo diminuição da massa muscular, da densidade óssea e da eficiência cardiovascular. Essas alterações aumentam a vulnerabilidade ao desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e problemas osteoarticulares. No Brasil, observa-se crescimento significativo da população

¹ Acadêmico(a) de Fisioterapia da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES. beatrizcs1997@outlook.com.

² Docente da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES. Mestre em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente pelo Centro Universitário Anhanguera de Niterói. nelson.coimbra@multivix.edu.br. <https://orcid.org/0009-0001-1743-218X>.

³ Docente da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES. Doutor em Ciências da Reabilitação pelo Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM) e Doutor em Educação pela Universidade Estácio de Sá (UNESA). viniciuscarvalho34@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0003-2920-3998>.

idosa. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2022), houve aumento expressivo no número de pessoas com 65 anos ou mais em comparação a 2010. Entretanto, grande parte dessa população não atinge os níveis recomendados de atividade física. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o ideal é a realização de 150 a 300 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada. A baixa adesão a essas recomendações contribui para o aumento da prevalência de doenças cardiovasculares e do risco de mortalidade. Embora o envelhecimento seja inevitável, seus efeitos podem ser retardados. A prática regular de atividade física pode melhorar e manter a capacidade funcional, reduzir a dependência e atenuar a perda de força muscular característica da idade. Tendo em vista os argumentos citados, espera-se que este estudo evidencie os benefícios do exercício físico como ferramenta de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos idosos participantes.

Palavras-chaves: Sedentarismo; Patologias cardiovasculares; Idosos.

Área Temática: Fisioterapia