

INFLUÊNCIA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NA PRESENÇA DE SINTOMAS DE FADIGA CARDIOVASCULAR DURANTE ESFORÇOS EM IDOSOS

Kaylane Dos Reis Dadalto¹
Rhollander Bonicenha Aride²
Vinicius da Silva Freitas³

O envelhecimento está associado a alterações estruturais e funcionais do sistema cardiovascular, incluindo redução da capacidade aeróbica, diminuição da reserva funcional e maior percepção de cansaço durante esforços físicos. Essas modificações contribuem para o comprometimento da capacidade funcional, da autonomia e da qualidade de vida da pessoa idosa, favorecendo o aparecimento de limitações nas atividades de vida diária. Evidências científicas demonstram que a prática regular de atividade física promove adaptações fisiológicas benéficas ao sistema cardiovascular e cardiorrespiratório, estando relacionada à melhora da capacidade funcional, maior tolerância ao esforço, menor percepção de fadiga e redução do risco de doenças crônicas. Entretanto, o sedentarismo ainda apresenta elevada prevalência nessa população, podendo potencializar os sintomas de fadiga cardiovascular mesmo durante esforços leves e submáximos. Nesse contexto, compreender a influência do nível de atividade física sobre a resposta cardiovascular ao exercício pode subsidiar estratégias de promoção da saúde e prevenção do declínio funcional. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar a influência do nível de atividade física na presença de sintomas de fadiga cardiovascular durante esforços submáximos em idosos residentes no município de Cachoeiro de Itapemirim, Espírito Santo. Trata-se de um estudo observacional, transversal e de abordagem quantitativa, cuja amostra será composta por indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos. Os participantes serão classificados quanto ao nível de atividade física em ativos, insuficientemente ativos ou sedentários, de acordo com a frequência semanal de prática de exercícios físicos. Inicialmente, serão aferidas a frequência cardíaca e a pressão arterial em repouso. Posteriormente, os participantes serão submetidos ao Teste de Caminhada de Seis Minutos e ao teste de marcha estacionária de dois minutos, utilizados como instrumentos para

¹Acadêmico(a) de Fisioterapia da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES. kaylanedadalto128@gmail.com.

² Docente da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES. Mestre em Ciências de Ensino da Saúde e do Ambiente pelo Centro Universitário Anhanguera de Niterói. rbaride@gmail.com. <https://orcid.org/0009-0009-7247-4399>.

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>.

avaliação da capacidade funcional e da tolerância ao esforço submáximo. Durante a realização dos testes serão registrados os valores de frequência cardíaca antes e após o exercício, bem como a percepção subjetiva de esforço por meio da Escala de Borg. Os dados obtidos serão submetidos à análise estatística descritiva e comparativa, buscando identificar associações entre o nível de atividade física, as respostas cardiovasculares ao esforço e a percepção de fadiga. Espera-se que os idosos classificados como fisicamente ativos apresentem menor frequência cardíaca de repouso, melhor desempenho nos testes funcionais, menor percepção subjetiva de esforço e menor ocorrência de sintomas de fadiga cardiovascular quando comparados aos participantes sedentários, refletindo melhor condicionamento cardiorrespiratório e maior capacidade funcional. Além disso, espera-se que os achados reforcem a importância da prática regular de atividade física como estratégia para manutenção da saúde cardiovascular, preservação da funcionalidade e prevenção do declínio físico relacionado ao envelhecimento. Dessa forma, compreender a relação entre o nível de atividade física e a fadiga cardiovascular durante esforços submáximos poderá contribuir para o desenvolvimento de intervenções fisioterapêuticas direcionadas à promoção da autonomia, da independência funcional e da qualidade de vida da população idosa.

Palavras-chaves: condicionamento cardiorrespiratório; envelhecimento; esforço físico.

Área Temática: Fisioterapia

Referências

YANG, B. *et al.* **The association of physical activity with perceived fatigability among community-dwelling older adults aged ≥ 60 years in regional China.** *Preventive Medicine Reports*, v. 57, p. 103165, 2025.

CARLOS, S. *et al.* **Long-term physical activity mitigates inflammaging progression in older adults amidst the COVID-19 pandemic.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 21, n. 11, p. 1425, 2024.