

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS DE FADIGA CARDIOVASCULAR EM IDOSOS

Paulo Victor Marçal dos Santos¹

Rhollander Bonicenha Aride²

Vinicius da Silva Freitas³

O processo de envelhecimento está associado a alterações estruturais e funcionais do sistema cardiovascular, resultando na redução da capacidade aeróbia, menor tolerância ao esforço físico e aumento da sensação de fadiga durante a realização das atividades de vida diária. A fadiga cardiovascular constitui um sintoma frequentemente relatado por pessoas idosas, podendo comprometer a capacidade funcional, a independência, a participação social e a qualidade de vida. Evidências científicas demonstram que a prática regular de atividade física promove adaptações cardiovasculares benéficas, melhora a aptidão cardiorrespiratória, aumenta a tolerância ao esforço e reduz a percepção de fadiga, configurando-se como importante estratégia para promoção da saúde e prevenção do declínio funcional no envelhecimento. Apesar dessas evidências, ainda são escassos estudos de campo que investiguem essa relação em populações idosas residentes na comunidade, especialmente em municípios do interior. Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo avaliar a associação entre o nível de atividade física e os sintomas de fadiga cardiovascular em idosos da comunidade, buscando classificar o nível de atividade física dos participantes, identificar a presença e a intensidade dos sintomas de fadiga cardiovascular, comparar os níveis de fadiga entre idosos fisicamente ativos e insuficientemente ativos e verificar possíveis associações entre fadiga, idade e nível de atividade física. Trata-se de um estudo observacional, transversal, de abordagem quantitativa, a ser realizado com indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, residentes no município de Cachoeiro de Itapemirim, Espírito Santo. Serão incluídos idosos com capacidade de deambulação independente e sem doenças

¹Acadêmico(a) de Fisioterapia da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES. paulo.v.santos@icloud.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>.

cardiovasculares descompensadas, respeitando os critérios de elegibilidade previamente estabelecidos. A coleta de dados será realizada em Unidades Básicas de Saúde (UBS), por meio de entrevistas e avaliações funcionais. O nível de atividade física será determinado por questionários e instrumentos validados, permitindo a classificação dos participantes em insuficientemente ativos, moderadamente ativos ou ativos. Os sintomas de fadiga cardiovascular serão avaliados por meio de escala subjetiva de percepção de esforço relacionada à realização de atividades físicas e tarefas cotidianas. Os dados obtidos serão submetidos à análise estatística descritiva e comparativa, buscando identificar associações entre o nível de atividade física, a idade e a presença de sintomas de fadiga cardiovascular. Espera-se identificar maior prevalência e intensidade de fadiga cardiovascular entre idosos insuficientemente ativos, partindo da hipótese de que indivíduos com maiores níveis de atividade física apresentem menor percepção de fadiga durante esforços leves e moderados, melhor condicionamento cardiorrespiratório e maior tolerância ao exercício. Também se espera observar associação entre o avanço da idade e o aumento da fadiga, especialmente entre participantes sedentários ou com baixos níveis de atividade física. Dessa forma, os resultados poderão reforçar a importância da prática regular de atividade física como estratégia não farmacológica para preservação da saúde cardiovascular, manutenção da capacidade funcional, prevenção de limitações relacionadas ao envelhecimento e promoção da autonomia, independência e qualidade de vida da população idosa, além de fornecer subsídios para o planejamento de intervenções fisioterapêuticas e ações de promoção da saúde no âmbito da atenção primária.

Palavras-chave: Atividade física; Envelhecimento; Fadiga cardiovascular; Idosos.

Área Temática: Fisioterapia