



AVALIAÇÃO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A POPULAÇÃO IDOSA E O SEU IMPACTO CARDIOVASCULAR: UMA REVISÃO DE LITERATURA

ROSADO, Yasmin Silveira ¹

Introdução: A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia define o envelhecimento ativo como o processo de otimização que objetiva aprimorar a qualidade de vida à proporção que a população vai envelhecendo, se utilizando de critérios como segurança, participação e saúde¹. Reafirmando tal assertiva, estudos demonstram que o avançar da idade e a baixa adesão a prática de exercícios físicos estão fortemente relacionados ao surgimento de doenças crônicas (como a dislipidemia e hipertensão) que possivelmente levarão a um acometimento cardiovascular, pois tais enfermidades que são relativas à idade do paciente compreendem uma comunicação por meio de processos biológicos e que podem ter a sua modulação compreendida por fatores de risco modificáveis e não modificáveis². Nesse contexto, se faz importante ressaltar que além de promover a longevidade e otimizar as funções cardiovasculares, o treinamento físico efetuado no intervalo de tempo e intensidades corretas constituem fatores importantes para as prevenções primárias e secundárias das doenças que agredem o aparelho cardíaco^{3,4,5}. Ainda assim, o incentivo para tais atividades seguem em uma proporção de prescrição e utilização menor de que a esperada⁶. Por conseguinte, o presente trabalho objetiva compreender, com base em revisão literária, a relação entre a execução de atividades físicas e o envelhecimento e como tal relação impacta o desempenho do sistema cardiovascular.

Metodologias: Foi realizado um levantamento bibliográfico de artigos compreendendo os anos de 2015 a 2020, usando bases de pesquisa como PubMed e ScienceDirect, utilizando os descritores “Aging”, “Physical activity” e “Cardiovascular diseases”, sendo assim selecionados 14 artigos, como também a avaliação de dados da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia para a elaboração e finalização da revisão de literatura apresentada.

Resultados e discussão: O período de senilidade ocasiona no organismo humano tanto alterações funcionais como estruturais^{7, 8, 9} (como exemplo, a redução da extensão dos telômeros)¹⁰ que interferem diretamente no funcionamento do sistema cardíaco¹¹, o que consequentemente, diminui a aptidão funcional dos anciãos e os torna mais vulneráveis a morbimortalidade¹². Não obstante, a prática rotineira de exercícios físicos evidenciam resultados

favoráveis para o vigor destes indivíduos através da promoção de um meio anti-inflamatório salutar ao liberar miocinas provenientes de músculos, aperfeiçoar o equilíbrio autônomo ao diminuir a incidência de neoplasias malignas, aumentar a habilidade cardiorrespiratória, e ainda, aperfeiçoar a diminuição da massa muscular¹³. Somando-se as afirmações já expostas, é válido relatar que em uma análise transversal realizada e finalizada em 03 ambientes que serviam almoços para a população idosa na cidade de Charlotte, localizada no estado da Carolina do Norte (EUA), foi identificado que tais hábitos têm o poder de influenciar de forma benéfica o estado de ânimo do paciente¹⁴. Ademais, em um estudo de coorte realizado com mais de 4008 pessoas com idade ≥ 60 anos, foram analisadas as saúdes física e mental dos participantes com um questionário SF-36 e ao decorrer de uma observação que durou aproximadamente 14 anos, foi demonstrado uma soma de 1811 óbitos, sendo que deste número, 674 se deve a ocorrência de doenças cardiovasculares (DCV) e as apurações expõem ainda que os participantes fisicamente ativos, mas que apresentavam enfermidades estavam associados a um menor número de mortalidade quando em comparação aos que apresentavam boas condições vitais mas se viam em um estado sedentário¹⁵.

Conclusão: Portanto, de acordo com os dados e estudos analisados, é possível inferir que a prática de exercícios de forma regular e em intensidade adequada para os longevos apresentam a capacidade de reduzir o número excessivo de falecimentos decorrentes das doenças cardiovasculares, auxiliando para o bem-estar físico, orgânico e mental dos idosos. Entretanto, a orientação para a realização dessas práticas ainda



passa pelo viés da subprescrição, e por isso, os profissionais da saúde devem ter o conhecimento necessário para conduzir seus pacientes de forma a impactar positivamente em sua qualidade de vida.

Palavras-chave: “Aging”; “Cardiovascular diseases” e “Physical activity”.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. **Envelhecimento Ativo**. Disponível em: <https://sbgg.org.br/espaco-cuidador/envelhecimento-ativo/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20%E2%80%9Cenvelhecimento%20ativo,indiv%C3%ADduos%20quanto%20a%20grupos%20populacionais>. Acesso em: 16 jul. 2020.
2. MARZETTI, Emanuele. Et al. **Physical activity and exercise as countermeasures to physical frailty and sarcopenia**. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28181204/>. Acesso em: 16 jul. 2020.
- ANTUNES, Barbara M M. Et al. **Regular Physical Activity and Vascular Aging**. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27000828/>. Acesso em: 16 jul. 2020.
- WALLACE, Robert G. Et al. **The role of epigenetics in cardiovascular health and ageing: A focus on physical activity and nutrition**. 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0047637417302336>. Acesso em: 16 jul. 2020.
- EIJSSVOGELS, Thijs M H. Et al. **Exercise at the Extremes: The Amount of Exercise to Reduce Cardiovascular Events**. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26796398/>. Acesso em: 16 jul. 2020.
- ORKABY, Ariela R. **Physical activity and CVD in older adults: an expert's perspective**. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29256628/>. Acesso em: 16 jul. 2020.
- ROH, Jason. **The Role of Exercise in Cardiac Aging: From Physiology to Molecular Mechanisms**. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26838314/>. Acesso em: 16 jul. 2020.
- LAKATTA, Edward G. **So! What's aging? Is cardiovascular aging a disease?** 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25870157/>. Acesso em: 16 jul. 2020.
- NAYOR, Matthew. **Preventing heart failure: the role of physical activity**. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26154074/>. Acesso em: 16 jul. 2020.
- ARSENIS, Nicole C. **Physical activity and telomere length: Impact of aging and potential mechanisms of action**. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28410238/>. Acesso em: 16 jul. 2020.
- FLAG, Jerome L. **Exercise Therapy for Older Heart Failure Patients**. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28602375/>. Acesso em: 16 jul. 2020.
- JAKOVLJEVIC, Djordje G. **Physical activity and cardiovascular aging: Physiological and molecular insights**. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28546086/>. Acesso em: 16 jul. 2020.
- FIUZA-LUCES, Carmen. **Exercise benefits in cardiovascular disease: beyond attenuation of traditional risk factors**. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30115967/>. Acesso em: 16 jul. 2020.
- TROUTMAN-JORDAN, Meredith. **Physical activity, cardiovascular health and mood state in older adults**. 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197457220301725>. Acesso em: 16 jul. 2020.
- HIGUERAS-FRESNILLO, Sara. **Physical activity attenuates the impact of poor physical, mental, and social health on total and cardiovascular mortality in older adults: a population-based prospective cohort study**. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30206816/>. Acesso em: 16 jul. 2020.

PALAVRAS-CHAVE: Palavras-chave: “Aging”; “Cardiovascular diseases” e “Physical activity”.