

EFICÁCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS COM CARDIOPATIAS: UMA BREVE ANÁLISE LITERÁRIA

Merillane Dias de Oliveira ¹
Maria do Socorro Alves Melo ²
José Márcio da Silva Araújo ³
Bruno Matias de Almeida ⁴

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é o processo natural que ocorre em todo ser humano, quando essa fase vem acompanhada de traumas e doenças que desviam a curva para baixo é chamado de envelhecimento patológico. Comumente escutamos que a manutenção da boa qualidade de vida não deve ser iniciada apenas quando existe o processo de envelhecimento ou só após o surgimento ou diagnóstico de uma ou mais patologias crônicas, uma pena que não seguimos isso por anos.

Dentre as doenças mais comuns em idosos senis, destacam-se as cardiovasculares que podem influenciar negativamente a qualidade de vida e aumentar o risco de óbito, além de gerar aumento de custos na saúde pública e privada. Doença cardiovascular pode ser definida como qualquer doença que atinge o sistema circulatório, com etiologias multifatoriais e complexas. Além disso, a existência de fatores de risco aumenta exponencialmente o desenvolvimento e piora clínica das cardiopatias. (MELO NETO; OLIVEIRA; GOMES, 2017, p. 89).

A importância de uma prática regular de atividade física minimiza o aparecimento ou agravamento de problemas crônicos de saúde, dentre eles os principais são de níveis cardíacos. De acordo com Terra (2016, p. 7)

Os idosos portadores de alguma dessas doenças necessitam de um tratamento que envolva mudanças no estilo de vida. A atividade física tem influência no sucesso de tratamento de todas elas e ainda proporciona a esses indivíduos a satisfação pessoal pelos desafios vencidos, a integração social, inerente à prática de exercícios, e a melhoria da qualidade de vida, conseqüente de novas posturas adquiridas.

Portanto, esta breve revisão objetiva verificar se existiu alguma eficácia no processo de melhoria de cardiopatias com a presença de atividade física em idosos nos artigos avaliados, para isso foi feita pesquisa eletrônica nas bases de dados da biblioteca virtual do *Google* acadêmico, utilizando das palavras no campo de pesquisa: atividade física, idosos, cardiopatias, com publicações entre os anos de 2014 a 2018.

A escolha do tema surgiu da necessidade de enfatizar o quão é importante a prática de atividades físicas no processo de melhoria de doenças cardiológicas, visto que não é importante

¹ Graduanda do Curso de Lic. Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, meryllaneditas02@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Lic. Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, socorromelo.cg@hotmail.com;

³ Graduando do Curso de Lic. Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, j.marcio2210@hotmail.com;

⁴ Graduando do Curso de Lic. Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, brunynho.9295@gmail.com

realizar essas atividades só após o diagnóstico da patologia decretado e sim durante toda a vida, melhorando assim a aptidão física, qualidade de vida e outros fatores. Assim, pesquisas como essa são de total relevância no meio acadêmico da Educação Física, pois, quando se orienta e conscientiza a sociedade a ter um olhar mais nobre com a população idosa, principalmente quando são portadoras de cardiopatia.

METODOLOGIA

O estudo do trabalho científico se classifica em bibliográfico descritivo, e foi desenvolvida e realizada uma pesquisa integrativa que fundamenta a construção dos benefícios da atividade física em idosos com cardiopatias. Segundo Marconi e Lakatos (1992), a pesquisa bibliográfica é o levantamento de bibliografias já publicadas em forma de livros, revistas, publicações avulsas e imprensa escrita, com finalidade de conduzir o pesquisador a entrar em contato direto com todo o material escrito sobre determinado assunto, auxiliando o cientista na análise de suas pesquisas ou na manipulação de suas informações e é considerada como o primeiro passo de toda pesquisa. Para este foi realizada pesquisa na plataforma eletrônica do *Google Acadêmico*, na versão Português (BR), limitando artigos do ano de 2014 até 2018, sendo inserido no buscador da plataforma as seguintes palavras: atividade física, cardiopatias, idosos. Após uma leitura e seleção criteriosa dos artigos que dessem sentido ao objetivo do trabalho, as bibliografias foram passadas por um tratamento literário baseado na descrição e discussão de resultados por vários autores.

CARDIOPATIA E O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Segundo Olímpio; et al. (2017, p. 2, 3)

Cardiopatia é um termo genérico que é muito utilizado para dividir e explicar as principais doenças cardiovasculares. São classificadas como doenças cardiovasculares ou cardiopatias: Cardiopatia congênita, segundo Janete (2012), são defeitos que ocorrem na vida intrauterina. [...] Cardiopatia isquêmica ou doença nas artérias do coração: são doenças que geralmente aparecem ao longo do tempo em indivíduos a partir dos 45 anos de idade para homens e 50 anos de idade para mulheres decorrente de uma vida de sedentarismo e má alimentação. [...] Os cuidados para manutenção e reabilitação da doença cardiovascular são fundamentais, pois se o paciente adquirir um fator de risco durante o tratamento pode ocorrer um progresso da doença.

Muitos estudos apontam que um forte aliado para reabilitação cardíaca em idosos é a prática constante de atividades físicas progressivas. Para Moraes (2005 *apud* OLÍMPIO; et al., 2017, p. 3) “reabilitação cardíaca é o somatório das atividades necessárias para garantir aos pacientes portadores de cardiopatia as melhores condições física, mental e social, de forma que eles consigam, pelo seu próprio esforço, reconquistar uma posição normal na comunidade e levar uma vida ativa e produtiva”. Olímpio et al. (2017, p. 2) completa ainda que, “É importante ressaltar que o profissional de educação física deve estar apto tanto no processo de prevenção, quanto no de reabilitação. Referente ao público de cardiopatas, deverá proporcionar uma qualidade de vida melhor, com treinos adequados e eficazes, com muita cautela respeitando as restrições que possam apresentar”.

Quando se pensa em envelhecer a maioria só consegue pensar nas dores e doenças que adquirirão na fase senil ou até mesmo antes de chegar nela. Atualmente já se pode envelhecer de

maneira saudável, adotando medidas simples que irão melhorar e preparar o corpo para a chegada desta fase tanto no psicológico quanto no físico.

[...] a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem adotado o termo “envelhecimento ativo” para expressar a velhice bem sucedida [...] O avanço da idade traz uma série de limitações que podem deteriorar a qualidade de vida [...] De acordo com essas considerações, verifica-se a importância na prescrição, acompanhamento e avaliação do desempenho físico e funcional de idosos através de programas de atividade física e, conseqüentemente, na adoção de um estilo de vida mais saudável e subsequente melhoria na qualidade de vida. Sendo assim, a identificação do nível de atividade física em grupos etários específicos, como na população de idosos, tem servido como parâmetro importante na formulação de políticas públicas que favoreçam mudanças para a adoção de um estilo de vida mais ativo (BINOTTO; EL TASSA, 2014, p. 251).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ramalho (2014), concluiu em seu estudo que há muito tempo vem sendo divulgado sobre a importância dos exercícios físicos na prevenção de danos causados pelas doenças crônicas, sendo que o problema está na falta de orientação por meio de um educador físico apto principalmente nas academias populares que são comumente instaladas nas praças municipais e que se existissem mais profissionais de educação física trabalhando para melhorar os resultados dos idosos que frequentam esses ambientes promovendo saúde, haveriam ainda mais benefícios, como diminuição dos gastos públicos com intervenções hospitalares, reabilitação terciária e óbito precoce. A autora levantou muito bem o que no atual ano ainda é sentido, a falta de profissionais adequados para uma real efetividade da profilaxia de doenças.

Em complemento a Ramalho, Olimpio et al. (2017), enfatiza que o papel do profissional de educação física na saúde, prevendo doenças através de uma prescrição eficaz de exercícios e também na reabilitação de acidentes cardiovasculares, buscando melhor qualidade de vida no físico, emocional e psicológico assim como a participação de um acompanhamento multidisciplinar.

Medeiros (2016), destaca em seu estudo que na análise dos volumes e capacidade funcional pela Fração de Ejeção do Ventrículo Esquerdo que foram os objetos principais deste estudo, se dividiram em três categorias: a que o exercício promoveu uma resposta efetiva (alto nível de intensidade de exercício) – houve uma diminuição entre 18% e 25% para o volume diastólico final e para o volume sistólico final; a de que o exercício não tem significância estatística (evidência moderada ou controlada de exercício) e a terceira categoria em que os resultados são nulos (evidência baixa). Pode-se notar que a intensidade alta tem efeitos mais promissores do que a moderada, o exercício aeróbico de intensidade moderada, e baixa a moderada contribua no processo de remodelação e estabilização da dilatação do ventrículo esquerdo nos exames analisados.

Almeida; Silva (2016), o estudo encontrou uma diferença estatística após oito semanas de aulas com atividades práticas combinadas e funcionais significantes na melhora da flexibilidade, equilíbrio e força muscular, além de queda do percentual de gordura, aumento da VO₂máx, ou seja, melhora da aptidão cardiorrespiratória. Antropometricamente, houve diminuição significativa do percentual de gordura e isso beneficia a saúde do idoso, diminuindo

riscos cardiovasculares e propensão a doenças crônicas degenerativas, como hipertensão, diabetes, dislipidemias, entre outras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma nova visão do quão grande é a importância da atividade física e do profissional de educação física para os idosos que apresentem cardiopatias e permitiu que em uma análise bibliográfica pudesse constatar o número tão pequeno de pesquisas científicas em relação a esta temática abordada.

A prática de atividades físicas podem ser significativamente eficazes na remodelação cardíaca e melhoria de idosos em condições críticas ou controladas de cardiopatias, e com isso os idosos praticantes de atividade física passarão a se sentir mais confiantes, seguros, autônomos, terão melhoras na aptidão física e cardiorrespiratória tendo mais destreza e auto estima para realizar suas atividades comuns e retardo ou até mesmo reversão de possíveis outras complicações que poderiam surgir em decorrência da patologia cardíaca.

É sugerido novos estudos mais profundos tanto a nível bibliográfico quanto a nível de amostras nesta temática que por ser tão importante ajuda na disseminação de novos meios e métodos que levem o aumento da expectativa de vida mundial, com mais saúde e qualidade de vida a terceira idade.

Palavras-chave: Cardiorrespiratório; Aptidão, Benefício, Importância, Saúde.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Deise Kelly Souza; SILVA, Fernando Oliveira Catanho. A função muscular e a composição corporal na qualidade de vida do idoso: efeitos de um programa de 8 semanas de treinamento combinado. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 10, n. 60, p. 504-510, jul./ago. 2016. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1015>. Acesso em: 08 mai. 2019.

BINOTTO, Maria Angélica; EL TASSA, Khaled Omar Mohamad. Atividade física em idosos: uma revisão sistemática baseada no *international physical activity questionnaire (IPAQ)*. **Estudos interdisciplinares envelhecimento**, Porto Alegre, v. 19, n. 1, p. 249-264, 2014. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/26068>. Acesso em: 06 mai. 2019.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Editora Atlas, 1992. 4a ed.

MEDEIROS, Carlos Eduardo Bezerra de. **Efeito da atividade física aeróbica moderada na remodelação reversa do miocárdio em pacientes com insuficiência cardíaca: revisão sistemática de literatura**. 2016. Disponível em: <https://monografias.ufrn.br/jspui/handle/123456789/1960>. Acesso em: 12 mai. 2019.

MELO NETO, João Simão de; OLIVEIRA, Murilo Romano de; GOMES, Fabiana de Campos. Perfil de idosos com doenças cardiovasculares no momento da admissão para reabilitação cardíaca. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 24, p. 88-94, abr./jun., 2017. Disponível em: <http://www.cienciasdasaude.famerp.br/index.php/racs/article/view/567>. Acesso em: 10 mai. 2019.

OLIMPIO, Anderson et al. Capacitação do profissional de educação física na reabilitação cardiovascular. **Revista Carioca de Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 1-11, 2017. Disponível em: <https://www.revistacarioca.com.br/revistacarioca/article/view/27>. Acesso em: 12 mai. 2019.

RAMALHO, Giovana Seabra. **Envelhecimento ativo: proposta de intervenção e mudança no estilo de vida dos portadores de doenças crônicas não transmissíveis**. 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/170569>. Acesso em: 11 mai. 2019.

TERRA, Newton Luiz; PRINTES, Clarissa Augusto; TERRA, Pedro Augusto; OPPERMAN, Rosemary. **Doenças geriátricas & exercícios físicos**. Edipucrs – Porto Alegre. 1º ed. 2016. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=2vOJDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Terra+Os+idosos+portadores+de+alguma+dessas+doen%C3%A7as+necessitam+de+um+tratamento+que+envolva+mudan%C3%A7as+no+estilo+de+vida.+A+atividade+f%C3%ADsica+tem+influ%C3%A4ncia+no+sucesso+de+tratamento+de+todas+elas+e+a+ainda+proporciona+a+esses+indiv%C3%ADduos+a+satisfa%C3%A7%C3%A3o+pess&ots=hAfAGEB5EV&sig=fzWhYIEErSkEYepCNBLaXQE9qec#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 13 mai. 2019.