

## OS EFEITOS DA ATIVIDADE FISICA SOBRE OS PARÂMETROS CARDIORRESPIRATÓRIOS ENTRE INDIVÍDUOS IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS

ÁREA TEMÁTICA: FISIOTERAPIA

SOUSA, Milena de ;ALVES, Aline de Sousa; BELCHIOR, Aucélia Cristina Soares de;

Instituição: Faculdades Integradas de Patos

milenaasousa@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento é um processo cronológico que afeta o indivíduo, causando mudanças no aspecto fisiológico e comportamental. Assim como os problemas de saúde que tendem a aumentar com o passar dos anos. A idade avançada geralmente vem acompanhada pelo declínio das funções do organismo, de doenças crônicas, degenerativas e também diminuição das funções cardiorrespiratórias, tornando-os susceptíveis ao acometimento de diversas alterações. **OBETIVO:** Avaliar os efeitos da atividade física sobre parâmetros cardiorrespiratórios em idosos praticantes de atividade física comparados a idosos sedentários. **MÉTODO:** Foi realizada uma pesquisa do tipo aplicada, descritiva e quantitativa, e de acordo com os procedimentos técnicos tratou-se de uma pesquisa de campo, desenvolvida em uma Clínica de um Instituição do Ensino Superior na cidade de Patos e em uma instituição de longa permanência, no período de abril a maio de 2013, e contou com 20 participantes. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário biodemográfico, assim como, foram avaliados os sinais vitais, medidas antropométricas, PI máxima e PE máxima. Os dados foram analisados e apresentados na forma de tabelas ou figuras. A pesquisa ocorreu em adequação à Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, seguindo todas as diretrizes éticas para a pesquisa com seres humanos. **RESULTADO:** Após a mensuração da força dos músculos respiratórios, verificou-se que a mesma se mostrou aumentada no grupo ativos, representada pela PEmáx ( $46,20 \pm 10,77$ , ativos versus  $17,56 \pm 11,30$  sedentários). A frequência cardíaca de repouso foi menor também nos indivíduos ativos. Foi observado também que a prevalência de hipertensão arterial sistêmica permanece como um dos principais problemas de saúde entre os idosos. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o processo de envelhecimento vem acompanhado de alterações de todos os sistemas, merecendo um destaque especial as alterações cardiorrespiratórias, uma vez que, as mesmas são motivos de alto índice de morbi mortalidade no Brasil e no mundo.

**PALAVRAS – CHAVES:** Alterações, Cardiorrespiratórios, Idosos.