

MARCOS ROBERTO MESQUITA DE SOUZA 1131513

VALÉRIA APARECIDA DE OLIVEIRA SOUSA 1139642

SARA REGIANE FERREIRA DOS SANTOS 1135893

Bacharel em Educação Física

## **RISCOS DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM IDOSOS INATIVOS**

**Orientador: Prof. Esp. EVERTON DE SOUZA ARAUJO**

**Centro Universitário Claretiano**

**RONDONÓPOLIS**

**2015**

# **RISCOS DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM IDOSOS INATIVOS**

## **RESUMO**

A população esta cada vez vivendo mais, isso condiz que o envelhecimento cresce em ritmo acelerado criando novos desafios para a sociedade brasileira. No entanto, não somente os índices de idosos aumentaram, mas como o risco das doenças cardiovasculares também por ser uma classe mais carente de cuidados. Para Pereira, o avançar da idade, por si só, aumenta o risco de doenças crônicas, com destaque para as cardiovasculares. Isso significa que o avanço da idade deve-se aumentar proporcionalmente o nível de cuidados e atenção das pessoas idosas, sendo o modo de viver de forma saudável ou não, o que interfere significativamente para o resultado final, se o individuo vai adquirir doenças coronarianas ou não.

**Palavras-Chave:** idosos, doenças cardiovasculares, sedentarismo.

## **INTRODUÇÃO**

Atualmente temos um grande crescimento da faixa etária de idosos se tornando um fenômeno que acontece no mundo inteiro, devido a isto, é uma classe que merece maior atenção, pois envelhecer com saúde é uma meta que necessariamente precisa ser alcançada, inclusive diante de tantos problemas ocasionados pela falta de atividade física e demais problemas de saúde. Estudos comprovam que as doenças cardiovasculares hoje representam um índice muito elevado de hospitalizações que concorre para uma alta taxa de mortalidade entre os idosos, com base nestes dados este estudo se dedica a pesquisar quais os riscos cardiovasculares em idosos inativos e os benefícios da atividade física para os idosos ativos. A velhice está intimamente ligada à demanda de serviços de saúde sendo as principais internações realizadas por doenças crônicas degenerativas tais como: as síndromes demenciais, diabetes, a depressão, a insuficiência cardíaca, a osteoporose, doenças pulmonares obstrutivas crônicas, cânceres, e as mais acometidas como osteoartrose e a hipertensão arterial, esta última deve se ter uma atenção especial pelo quadro expressivo de mortes ligadas a ela. Dentre as doenças cardiovasculares, a hipertensão arterial é a maior causadora de mortes no mundo. Na maioria dos países, mais de 50% dos idosos (LECHLEITNER, 2008).

## **METODOLOGIA**

A metodologia deste artigo partirá de uma pesquisa de revisão bibliográfica delimitada em artigos científicos relacionados

## **DESENVOLVIMENTO**

A população está cada vez vivendo mais, isso condiz que o envelhecimento cresce em ritmo acelerado criando novos desafios para a sociedade brasileira. As famílias sendo o mais importante atributo para essas pessoas demonstram muitas vezes dificuldades com essa população que tanto aumenta, e assim acontece também com muitas instituições, ou seja, os asilos que os mantêm abrigados. No entanto, não somente o índice de idosos aumentou, mas como o risco das doenças cardiovasculares também por ser uma classe mais carente de cuidados. Para Pereira, o avançar da idade, por si só, aumenta o risco de doenças crônicas, com destaque para as

cardiovasculares. Entretanto, o desenvolvimento dessas doenças acomete diferencialmente os indivíduos, com menor frequência e gravidade naqueles com trajetória e cotidiano mais saudáveis. (PEREIRA *et al* 2008). Isso significa que o avanço da idade deve-se aumentar proporcionalmente o nível de cuidados e atenção das pessoas idosas, sendo o modo de viver de forma saudável ou não, o que interfere significativamente para o resultado final, se o indivíduo vai adquirir doenças coronarianas ou não. Muitas pessoas consideram a terceira idade uma doença, por confundirem as modificações biológicas que ocorrem nas estruturas das pessoas, e muitas doenças estão ligadas com essa fragilidade apresentada nesta etapa da vida. Zaslavsky e autores comentam que a velhice não é doença. É uma etapa da vida com características e valores próprios, em que ocorrem modificações no indivíduo, tanto na estrutura orgânica, como no metabolismo, no equilíbrio bioquímico, na imunidade, na nutrição, nos mecanismos funcionais, nas características intelectuais e emocionais (ZASLAVSKY *et al* 2001). O idoso é mais vulnerável a doenças degenerativas assim como as cardíacas, o câncer, transtornos mentais e outras patologias que interferem sua saúde locomotora. Estudos mostram que alguns fatores podem colaborar com o aumento desse índice como a falta de atividade física, se alimentar de forma inadequada, e a falta de prevenção em relação ao cuidado com sua saúde. Estudos mostram que quanto mais ativa é o indivíduo menos limitações físicas ela possui, principalmente em idosos por preservar sua capacidade funcional, pois compromete suas atividades de vida diária (AVD) como atividades básicas: tomar banho, vestir roupa, sentar e levantar. Um estilo de vida fisicamente inativo pode ser causa primária da incapacidade para realizar AVD, [...] um programa de exercícios físicos regulares pode promover mais mudanças qualitativas do que quantitativas, como por exemplo, alteração na forma de realização do movimento, aumento na velocidade de execução da tarefa e adoção de medidas de segurança para realizar a tarefa. (FRANCHI *et al* 2005). Com a realização de exercícios regularmente podemos afirmar que idosos ativos têm melhora na composição corporal, diminuição de dores articulares, aumento da densidade mineral óssea, aumento de força e flexibilidade, uma maior disposição e alterações no quadro de doenças com redução do uso dos medicamentos. Lopes afirma que existem medidas de modificações do estilo de vida, que efetivamente reduz a pressão arterial, e na diminuição do risco para eventos cardiovasculares. A mudança de hábitos se torna assim muito eficiente para o tratamentos de doenças em idosos por trazer a prevenção para as doenças cardiovasculares.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo permitiu constatar os problemas enfrentados pelos idosos inativos são a perda das capacidades funcionais e limitações das atividades de vida diária, sendo o exercícios físicos a melhor forma de minimizar os riscos de doenças cardiovasculares,

recomenda-se assim a mudanças de hábitos dos indivíduos inativos, como maior inclusão de atividades físicas diárias, e exercícios acompanhados por profissionais da área

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

**BENEDETTI**, Tânia R. B. *et al.* índices antropométricos relacionados a doenças cardiovasculares e metabólicas em idosos, Rev. Educ. Fís/UEM, v. 23, n. 1, p. 123-130, 1. trim. 2012. Florianópolis-SC, 2011.

**CAMARANO**, Ana A.: Envelhecimento da População Brasileira: Uma Contribuição Demográfica; Texto nº 858, Rio de Janeiro, IPEA, 2002. <http://hdl.handle.net/11058/2091> acessado em 07/10/2014.

**CAETANO**, Joselyne A., *Et al.* descrição dos fatores de risco para alterações cardiovasculares em um grupo de idosos, UFC, Fortaleza-C, 2008.

**DINIZ**, Marina A.; **TAVARES**, Darlene M. dos S. Fatores de Risco Para Doenças Cardiovasculares em Idosos de um Município do Interior de Minas Gerais. Ribeirão Preto-SP, 2013.

**FRANCHI**, Mesquita Barros; *et al.* Atividade Física: Uma Necessidade Para a Boa Saúde Na Terceira Idade. *Revista Brasileira em Promoção de Saúde*, Universidade de Fortaleza, Brasil vol. 18, núm. 3, 2005, pp. 152-156, disponível em < <http://www.redalyc.org/pdf/408/40818308.pdf>> . Acesso em 07/10/2014.

**GEBARA**, Otavio C. E; **WAJNGARTEN**, Mauricio. Intervenção Coronária Percutânea em Idosos, Rev. Bras Cardiol Invasiva. 2010;18(1):13-4. São Paulo-SP; 2010.

**KALACHE**, A *et al.* O envelhecimento da população Mundial . Um desafio novo. Rev. Saúde públi; S. São Paulo, 21:200-10,1987 <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v21n3/05.pdf> , acessado em 07/10/2014.

**LIMA**, William A.; **GLANER**, Maria F.; Principais Fatores de Risco Relacionados às Doenças Cardiovasculares, REV. bras. cineantropom. Desempenho hum. 2006;8(1): 96-104; UCB/DF <http://repositorio.ucb.br/jspui/handle/123456789/162> acessado em 07/10/2014.

**LOPES**, Louisy Oliveira; **MORAES**, Elzira Diniz de. Tratamento Não-Medicamentoso Para Hipertensão Arterial. INESUL, disponível em <[https://www.inesul.edu.br/revista\\_saude/arquivos/arq-idvol\\_10\\_1339682941.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista_saude/arquivos/arq-idvol_10_1339682941.pdf) >. Acesso em 10/10/2014.

**MATHIAS**, Thais A. de F., *Et al*, Doenças Cardiovasculares na População Idosa. Análise do Comportamento da Mortalidade em Município da Região Sul do Brasil no Período de 1979 a 1998. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, UEM, Maringá-PR, 2004.

**ZASLAVSKY**, G.; Idoso. Doença Cardíaca e Comorbidades, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, p.1, 2001.