

## **ANÁLISE DA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE IDOSAS HIPERTENSAS DO PROJETO DE EXTENSÃO ATIVIDADE**

Ana Carolina Silveira de Souza LAGE (Unileste); Iula Lamounier LUCCA (Unileste); Heloisa Thomaz RABELO (Unileste)

**Introdução:** O envelhecimento está fortemente relacionado com o declínio de algumas funções orgânicas, entre elas as autonômicas. De fato, há uma redução do débito cardíaco e da diferença arteriovenosa de oxigênio, da contratilidade do miocárdio, uma maior rigidez das artérias e disfunção dos barorreceptores, comprometendo o consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2</sub> máx). Baixa aptidão cardiorrespiratória está relacionada ao risco cardíaco. Portanto, é de extrema relevância que idosos apresentem uma boa função, principalmente as hipertensas. **Objetivo:** Analisar a capacidade cardiorrespiratória de idosas hipertensas do projeto de extensão AtivaIdade. **Metodologia:** Foram selecionadas 13 idosas (70,53±5,36 anos; 60,86±8,72 kg; IMC: 26,10±3,76) hipertensas, sem problemas musculoesqueléticos e sem uso de medicamentos betabloqueadores participantes do ProjetoAtividade, as quais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), aprovado pelo Comitê de Ética(CAAE:6537.5317.5.0000.5095). Após 16 semanas de treinamento, 2 vezes semanais, 60 minutos por dia, foram submetidas à avaliação antropométrica para identificação dos dados de massa corporal (MC) e estatura (m) para análise do IMC. Realizaram o teste de caminhada de uma milha, estimando o VO<sub>2</sub> max através da formula:

$VO_{2max} = 132,853 - (0,1692 * \text{peso}) - (0,3877 * \text{idade}) - (3,2649 * \text{tempo}) - (0,1565 * \text{FC})$ , sendo peso em kg, idade em anos, tempo em minutos e FC final. **Resultados:** Os dados do VO<sub>2</sub> max, Peso, estatura e IMC idade, foram analisados através de estatística descritiva pelos cálculos de média, desvio padrão e frequência. A média encontrada do VO<sub>2</sub>max de idosas hipertensas foi de 22,29±5,21 ml/kg/min, sendo classificadas como regular segundo a tabela de referência proposta pelo American Heart Association. Destas, 46,1% (n=6) foram classificadas como faixa recomendável, 23,1% (n=3) como baixa aptidão e 30,8% (n=4) como condição de risco. **Conclusão:** Diante dos resultados apresentados, conclui-se que a aptidão cardiorrespiratória de idosas hipertensas do Projeto AtivaIdade deve ser aprimorada uma vez que níveis elevados de tal aptidão reduz o risco cardíaco.

**Palavras-chave:** Hipertensão. Aptidão física. Envelhecimento.

**Agências de fomento:** FAPEMIG