

CAPACIDADE CARDIORESPIRATÓRIA EM IDOSAS COM SÍNDROME METABÓLICA PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Eduarda Stefany Vitorino MACHADO (Unileste); Sinval Felipe BARROS (Unileste); Heloisa Thomaz RABELO (Unileste)

Introdução: O envelhecimento é um processo que envolve inúmeras alterações fisiológicas e neuromusculares destacando-se a sarcopenia, que por sua vez, associada à uma redução da taxa metabólica basal, desenvolve doenças como obesidade, hipertensão, dislipidemias e diabetes. A associação desses fatores de risco cardiovasculares, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), resultam em um quadro de Síndrome Metabólica (SM). Estudos demonstram que aptidão cardiorrespiratória é inversamente proporcional a SM, tornando-se importante a prática de exercícios físicos. No entanto, encontra-se a necessidade de avaliar o nível de atividade física de idosos que apresentam o diagnóstico de SM. **Objetivo:** Verificar e comparar a aptidão cardiorrespiratória em idosas, praticantes de atividade física, com SM e sem SM. **Metodologia:** Aplicou-se um questionário para definição da SM. Onze idosas com SM (69,63anos \pm 7,21) e onze idosas sem SM (66,18 anos \pm 6,76) foram selecionadas e submetidas a um teste de esforço que consistia em caminhar o mais rápido possível durante 6 minutos, em um percurso de 45,72 metros de distância divididos em 10 segmentos de 4,57 metros de distancia. Aferiu-se a pressão arterial pré e pós teste e mensurou-se a frequência cardíaca em repouso, nos minutos 1,2,3,4,5 e 6 durante o teste e nos minutos 1 e 3 pós-teste. **Resultados:** As análises dos dados demonstraram que não houve diferença estatisticamente significativa entre as variáveis analisadas ($p= 0,177$) mostrando que o nível de aptidão cardiorrespiratória do grupo que apresenta SM é semelhante ao nível de aptidão cardiorrespiratória do grupo que não se enquadra nesta situação. **Conclusão:** Com base nos resultados encontrados conclui-se que não houve diferença significativa na aptidão cardiorrespiratória dos grupos analisados, apontando similaridade desta variável tanto no grupo com SM e no grupo sem SM, visto que as participantes compõem o mesmo grupo para prática de atividade física.

Palavras-chave: Envelhecimento. Síndrome metabólica. Aptidão cardiorrespiratória.