

Título: A Atividade Física na Reabilitação Cardíaca na Terceira Idade *

Autores: Amanda Da Paixão NESTLE; Amanda Da Paixão NESTLE; Helder Francis Lima ARAUJO

As doenças cardíacas têm maior incidência quando se chega à terceira idade, na maioria das vezes por genética de outros familiares ou por consequência da idade mais avançada. A atividade física na terceira idade é utilizada como uma forma de prevenção de doenças, melhora da aptidão física, e melhora os níveis de independência para as atividades do dia a dia. A reabilitação cardíaca junto à prática de exercícios físicos atua na melhora da qualidade de vida e também na longevidade. A reabilitação cardíaca proporciona na terceira idade além da qualidade de vida, atua nos aspectos psicológicos, sociais, físicos e emocionais, proporcionando um bem estar físico e mental melhor. E para retardar esses aspectos relativos aos problemas cardíacos, é preciso promover um programa com aplicações de atividades físicas, acabando assim com os riscos que levam a essas doenças e promovendo uma qualidade de vida melhor para a terceira idade. O objetivo dessa pesquisa é analisar as melhoras das funções cardíacas na terceira idade com o emprego da atividade física, conhecer os benefícios da reabilitação cardíaca na terceira idade com a prática de atividade física, e por fim mostrar as melhoras das funções cardíacas, da qualidade de vida e dos aspectos sociais, psicológicos e emocionais. Muitas pessoas na terceira idade não praticam exercícios físicos devido aos problemas de saúde como as doenças cardiovasculares. Além disso, as atividades físicas podem reabilitar as funções cardíacas que são ocasionadas pela idade avançada, por genética de familiares e principalmente pela falta de exercícios físicos. Praticá-los nessa fase, ou seja, na terceira idade, promoverá o bem estar físico melhorando a qualidade de vida nos aspectos psicológicos, sociais, emocionais retardando o aparecimento e o controle de doenças do coração e reduzindo a mortalidade provocada por essas doenças. Será uma pesquisa de cunho qualitativa, exploratória de forma mostrar como a atividade física atua na reabilitação cardíaca e no seu dia a dia na terceira idade. Será aplicado um questionário de 14 perguntas em 20 idosos praticantes de atividade física em Carmo da Cachoeira-MG e a pesquisa se encontra em processo de tramitação.

Palavras-chave: Idosos, Atividade Física, Reabilitação Cardíaca .

* Apoio financeiro FAPEMIG.