

TREINAMENTO ISOMÉTRICO E VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM IDOSOS FRÁGEIS: REVISÃO INTEGRATIVA

Bryan Felipe Barbosa Pereira¹; Maria Eduarda da Silva Ramos¹; Milena Lopes Galdino¹; Raphaella Silva Rodrigues Araújo¹; Elias Emanuel Silva Mota².

¹*Acadêmico de Medicina da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.*

²*Docente da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.*

RESUMO

DOI: 10.47094/978-65-284-0234-2/46

INTRODUÇÃO: A fragilidade é uma condição geriátrica comum caracterizada pela diminuição da reserva fisiológica e maior vulnerabilidade a agentes estressores. A disfunção autonômica é frequentemente observada em idosos frágeis e está associada a um maior risco cardiovascular. A variação da frequência cardíaca (VFC) é um indicador importante da função autonômica, e a pressão arterial (PA) é um elemento crucial na saúde do coração. Estudos sugerem que o treinamento isométrico de preensão manual (TIPM) pode aprimorar esses parâmetros, porém, há pouca comprovação em idosos frágeis. **OBJETIVOS:** Revisar na literatura científica os efeitos do TIPM sobre a VFC e a PA em pessoas idosas frágeis. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, guiada pela seguinte pergunta norteadora: “Como o treinamento isométrico atua na variabilidade da pressão arterial em pessoas idosas?”. Os artigos foram acessados por meio das bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Eletronic Library Online (SciELO), com aplicação de filtros MEDLINE e LILACS. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, três publicações compuseram a amostra final. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os estudos mostraram que o grupo submetido ao TIPM apresentou aumento significativo na modulação parassimpática (AF; $p=0,002$), redução da modulação simpática (BF; $p=0,001$) e da razão BF/AF ($p=0,002$). Observou-se também tendência de redução da pressão arterial sistólica ($p=0,053$). Houve melhora geral no estado funcional dos idosos, com redução de limitações físicas e de dores, além de aumento da força de flexão e extensão, refletindo positivamente nos testes funcionais. Esses achados indicam melhora da função autonômica e possível redução do risco cardiovascular em idosos frágeis, corroborando evidências anteriores obtidas em outras populações. **CONCLUSÕES:** O treinamento isométrico de preensão manual aumentou a VFC, promovendo tendência de redução da PA sistólica em idosos frágeis e ganho funcional, configurando-se como uma estratégia promissora e não farmacológica

para a promoção da saúde cardiovascular nesta população

PALAVRAS-CHAVE: Exercício isométrico. Idoso fragilizado. Pressão arterial. Variabilidade da frequência cardíaca.