



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Rebeca Monteiro de Fárias<sup>1</sup>  
Lívia Dourado Magalhães<sup>2</sup>  
Ionara de Souza Januário<sup>2</sup>  
Pollyana Justino de Brito<sup>2</sup>  
Matheus Figueiredo Nogueira<sup>3</sup>

#### RESUMO

---

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento acarreta a uma perda progressiva das capacidades funcionais, maximizando o risco do sedentarismo e afetando a qualidade de vida do idoso. O termo envelhecimento ativo é subjetivo, abrangente e está diretamente relacionado ao estilo de vida do indivíduo considerando o contexto do bem-estar físico, emocional, econômico e cultural que está inserido. Os idosos podem manter-se ativos através de programas de atividade física que além de ajudar na prevenção de doenças, minimizam os efeitos deletérios do envelhecimento e da hipertensão arterial, assegurando um eficiente controle dos níveis pressóricos. **OBJETIVO:** averiguar a adesão de idosos à prática regular de exercícios físicos e sua importância no controle da hipertensão arterial, a partir de uma revisão sistemática da literatura. **METODOLOGIA:** Consta de uma revisão sistemática da literatura realizada nos meses de março e abril de 2013, no grupo de estudos sobre a qualidade de vida de pacientes com diabetes e hipertensão (UFCG *Campus* Cuité). A coleta de dados foi realizada a partir da busca de publicações pertinentes ao tema e conforme os critérios de seleção: estudo publicado entre os anos 2007 a 2012, em língua portuguesa, na modalidade de artigo científico e disponibilizado nas bases de dados SciELO, BDENF ou LILACS. As publicações localizadas a partir do descritor “Envelhecimento Ativo”, “Atividade física” e “Hipertensão Arterial Sistêmica” foram analisadas descritiva e sistematicamente de modo a alcançar o objetivo proposto. **RESULTADOS:** Através da análise das publicações percebe-se que a atividade física é capaz de promover vários benefícios à saúde física e mental, assim como de exercer efeito protetor sobre inúmeras doenças, a exemplo da hipertensão arterial. Percebe-se, portanto, uma concordância entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator indispensável no controle da pressão arterial e na diminuição do risco de complicações da doença. Atualmente, vários municípios brasileiros estão implementando programas de atividade

---

<sup>1</sup>. Relatora. Discente do 8º período do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde (UFCG/CES), Campus Cuité-PB. Email: rebeca\_m.defarias@hotmail.com

<sup>2</sup>. Discentes do 8º período do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde (UFCG/CES), Campus Cuité-PB

<sup>3</sup>. Orientador. Enfermeiro (FSM). Especialista em Saúde da Família (FSM). Mestre em Enfermagem na Atenção a Saúde (UFPB), João Pessoa-PB. Doutorando em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Natal-RN. Professor Assistente I da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde (UFCG/CES), Campus Cuité-PB.

física voltados para essa população, no entanto para que estes métodos tornem-se eficazes, é necessário que os idosos com hipertensão conheçam os benefícios da prática regular de exercícios, tonando-se capazes de superar vícios e comportamentos inadequados, facilitando assim a adoção de um estilo de vida mais saudável. **CONCLUSÃO:** Os efeitos positivos da atividade física configuram-se como elemento de promoção da saúde e prevenção de doenças, sobretudo na redução do impacto das manifestações clínicas e complicações da hipertensão arterial na saúde dos pacientes. A adoção de um estilo de vida saudável, associado a práticas de atividades físicas regulares promove melhores padrões de qualidade de vida, o que consiste paradoxalmente em um desafio e um objetivo para este grupo populacional.

**Descritores:** Hipertensão Arterial. Atividade física. Qualidade de vida.

---

<sup>1</sup>. Relatora. Discente do 8º período do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde (UFCG/CES), Campus Cuité-PB. Email: rebeca\_m.defarias@hotmail.com

<sup>2</sup>. Discentes do 8º período do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde (UFCG/CES), Campus Cuité-PB

<sup>3</sup>. Orientador. Enfermeiro (FSM). Especialista em Saúde da Família (FSM). Mestre em Enfermagem na Atenção a Saúde (UFPB), João Pessoa-PB. Doutorando em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Natal-RN. Professor Assistente I da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde (UFCG/CES), Campus Cuité-PB.