

ATIVIDADE FÍSICA EM INDIVÍDUOS HIPERTENSOS: UMA REVISÃO SISTÊMICA

Willas Ferreira da Silva ¹

Agamenon Paulino Torres Brasil ²

José Maxuell Vieira Lopes da Silva ³

Tawan Teodósio Medeiros ⁴

Giselly Felix Coutinho ⁵

INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial (HA) é uma das principais doenças que assusta na saúde pública no mundo, devido sua grande quantidade de portadores e os altos índices de mortes causadas pela patologia gera outros problemas ao organismo como: doenças cardíacas e renais. A hipertensão é o aumento anormal e por longo período da pressão, que o sangue faz para circular pelas artérias do corpo por essa questão que é mais conhecida como pressão alta. A hipertensão arterial é considerada atualmente uma doença de alta prevalência no Brasil e no mundo, sendo um dos principais complicadores para as doenças cardiovasculares, que são as primeiras causas de mortalidade em todo mundo (PEIXOTO et al., 2010; NASCENTE et al., 2010; VI DBHA, 2010).

No passado a atividade física era proibida para quem tinha algum risco cardiovascular, hoje em dia ela virou uma grande aliada contra a hipertensão. Sem contar que, de bônus, baixa colesterol, glicemia e afins que juntamente com a pressão alta, ameaçam ainda mais o sistema cardiovascular. A hipertensão pode ser prevenida ou tratada de forma eficiente através de mudanças na rotina com adoção de hábitos saudáveis, através de uma alimentação saudável e práticas de exercícios físicos, visto que, o Sedentarismo é o seu maior fator de risco.

Embora a HA possa acometer pessoas em diferentes faixas etárias, a doença é mais prevalente entre indivíduos idosos, chegando a atingir 60% dessa população (BASTOS-BARBOSA et al., 2012). Desta forma, destaca-se a importância de estudos que visam definir quais os parâmetros de treinamento físico – volume, intensidade, modalidade, frequência – são mais indicados para o tratamento não medicamentoso da pressão alta.

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Estadual - UEPB, willas.ferreira@hotmail.com;

² Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Estadual - UEPB, agamenonpaulino619@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Estadual - UEPB, maxuellvieira@hotmail.com;

⁴ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Estadual - UEPB, tawanmedeiros1@outlook.com;

⁵ Professor orientador: titulação, Faculdade Ciências - UF, gisellyfcoutinho@gmail.com.

Caminhada, corrida, ciclismo, natação, entre outros, são ótimas opções de atividades aeróbicas que ajudam a baixar a pressão arterial, desde que realizadas em intensidade moderada.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Foi realizado uma pesquisa por artigos nacionais na língua portuguesa nas bases ISI, PubMed, SciELO, LILACS e google acadêmico com publicações de janeiro de 2015 a dezembro de 2018, utilizando os seguintes descritores: hipertensão, pressão alta, idosos, atividade física, exercício, revisão sistemática. A pesquisa resultou em 814 artigos, 19 atenderam aos critérios de inclusão e apenas seis foram incluídos por atender aos descritores e ano de publicação e excluídos 808 Foi selecionado estudos longitudinais e transversais. Os artigos avaliaram os benefícios da prática de exercícios físicos em idosos, onde utilizaram questionários individuais, palestras educacionais, atividades educativas e avaliações físicas.

DESENVOLVIMENTO

Conforme Santos (2018) em estudo feito com faixa etária variando de 60 anos a mais de 90 anos, Predominando o sexo masculino (59,93%), sendo 70,76% sem escolarização. Estudo descritivo, de intervenção educativa, realizado com idosos de um bairro da periferia do município de Grajaú - MA. Incentivou a troca de conhecimentos e o compartilhamento de experiências, que contribuem significativamente na mudança de percepções sobre o processo saúde-doença.

Araújo (2017) relatou os benefícios trazidos ao público idoso portador de hipertensão arterial. Constatou-se que há algum tempo já existe um consenso dos pesquisadores sobre a relação benéfica entre exercício físico e a redução dos níveis pressóricos em idosos hipertensos.

MOURA (2016) em estudo com 36 idosos de ambos os sexos, participantes de um projeto de pesquisa realizada no departamento de Educação Física da UFPE. Foi efetuado um questionário próprio com perguntas fechadas e utilizado o software SPSS versão 17.0. Os idosos tendem a sentirem-se melhores através da prática regular de atividade física obtendo um bem-estar positivo.

Mendes (2016) Verificou os efeitos proporcionados pelos exercícios resistidos em idosos hipertensos. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, no qual foram utilizados artigos científicos em português e inglês de revistas indexadas nos bancos de dados Bireme e Pubmed, nas bases de dados Medline, Scielo, Lilacs e PEDRo, publicados entre os anos de 2000 à 2016.

Segundo Sousa (2015) relata os efeitos agudos e crônicos do exercício resistido no controle da hipertensão arterial em idosos. Observa-se que a PA de idosos hipertensos trabalhada com exercícios resistidos de forma crônica tende a diminuir.

Fonseca (2017) analisou os efeitos de diferentes intensidades de exercício físico nos valores da pressão arterial pós-exercício de indivíduos idosos praticantes de exercício físico. Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Bragança.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sousa (2015) O presente estudo demonstrou que a pressão arterial de idosos hipertensos trabalhado com exercícios resistidos de forma crônica tende a diminuir, também foi possível avaliar que a PA dos idosos hipertensos quando trabalhada de forma aguda, não obteve alterações significativas nos níveis pressóricos.

Santos (2018) realizou um estudo descritivo e uma intervenção educativa em uma periferia, de acordo com os dados achados na pesquisa os participantes tiveram dificuldades de assimilação das orientações dispensadas sobre hipertensão arterial, principalmente a idade e baixo nível de escolaridade.

Dias (2018) realizou uma revisão bibliográfica, com o objetivo de investigar os benefícios trazidos ao público idoso portador de hipertensão arterial, constatou se que há algum tempo já existe um consenso entre dos pesquisadores sobre a relação benéfica entre exercício físico e a redução dos níveis pressóricos em idosos hipertensos, entre outros benefícios apontados.

De acordo com Mendes (2016) o exercício resistido proporciona uma redução dos níveis pressóricos, causando hipotensão pós-exercício em indivíduos normotensos e principalmente em hipertensos. Essa resposta pode apresentar-se de forma variável dependendo da carga, volume de treino, tempo, massa muscular mobilizada, intervalos entre as séries e intervalos entre os exercícios. O exercício resistido exerce uma influencia positiva no controle da pressão arterial sistêmica, porém, torna-se necessário uma ordem de execução

em relação à sua intensidade, frequência e duração, para obter o efeito hipotensivo pós-exercício em idosos hipertensos controlados.

Em seu estudo Fonseca (2016) afirma que em Uma única sessão de exercício físico de 30 minutos realizados a uma intensidade de 60% da frequência cardíaca de reserva diminui a pressão arterial sistólica para valores significativamente inferiores aos de repouso, tendo essa diminuição ocorrida até 6 horas após o término da sessão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na presente revisão, que através da pratica de atividades físicas é possível ter uma melhor qualidade de vida, prevenir a hipertensão ou tratar, pois o individuo é responsável por sua saúde individual.

Já existe um consenso dos pesquisadores sobre a relação benéfica entre exercício físico e a redução dos níveis pressóricos em idosos hipertensos, pois o exercício contribui na redução da gordura corporal e auxilia na prevenção e tratamento de doenças cardíacas, tornam pessoas idosas mais independentes, além de melhorar o funcionamento do organismo, a Pressão arterial de idosos hipertensos trabalhada com exercícios resistidos de forma crônica tende a diminuir.

Palavras-chave: hipertensão, idosos, exercício e pressão alta.

REFERÊNCIAS

Santos, S.R. et. al. **EDUCAÇÃO EM SAÚDE: UMA ESTRATÉGIA NO CUIDADO COM IDOSOS HIPERTENSOS**, Pesquisa em Foco, São Luís, vol. 23, n. 1, p. 194-206. Jan./Jun. 2018.

FELÍCIO, A.E.D.D.P.R.S.H.M. et. al. **ATIVIDADE FÍSICA NO EQUILÍBRIO METABÓLICO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL**, BIOFARM – ABR/JUN 2017.

MOURA, J.D.J.P et. al. **EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PERCEÇÃO DE BEM-ESTAR E IMAGEM CORPORAL DE IDOSOS HIPERTENSOS**. . 2º Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde. Unit – Universidade Tiradentes. Recife-PE: Setembro de 2016.

SOUSA, K.T et. al. **Efeito do exercício resistido no controle da hipertensão arterial em idosos**. Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina Conclusão de Curso - Graduação, do curso de Bacharelado em Educação Física, como requisito parcial para a avaliação da disciplina no Semestre - 2016.

MOURA, J. L. S.; et al. **Efeitos da atividade física na percepção de bem-estar e imagem corporal de idosos hipertensos**. 2º Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde. Unit – Universidade Tiradentes. Recife-PE: Setembro de 2016.

MENDES, E. et. al. **EXERCÍCIOS RESISTIDOS EM IDOSOS HIPERTENSOS: Revisão bibliográfica**. Monografia apresentada como parte dos requisitos para obtenção do diploma de Bacharel em Fisioterapia pelo Curso de Fisioterapia da Fundação Universitária Vida Cristã – FUNVIC. Monografia apresentada como parte dos requisitos para obtenção do diploma de Bacharel em Fisioterapia pelo Curso de Fisioterapia da Fundação Universitária Vida Cristã – FUNVIC. Pindamonhangaba – SP 2016.

FONSECA, **Efeitos de diferentes intensidades de exercício físico nos valores da pressão arterial pós-exercício de indivíduos idosos praticantes de exercício físico**. Bragança, Portugal, dezembro - 2017.