

RESPOSTAS HEMODINÂMICAS APÓS EXERCÍCIO E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE IDOSAS HIPERTENSAS DE UM PROJETO DA SAÚDE DA CIDADE DE SÃO JOÃO DE IRACEMA/SP

SILVA, Linocy Nunes da (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.
OZÓRIO, Crisséle Fernanda (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.
JUNIOR, Edio Carlos Marino (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.
SOUZA, Caciane Dallemole (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

A hipertensão arterial sistêmica é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados da pressão arterial. Tem como forma de tratamento não medicamentoso o exercício físico que é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde e a aptidão física, podendo propiciar benefícios agudos e crônicos. Sendo assim o presente relato procurou avaliar o comportamento da Pressão Arterial (PA) monitorando os níveis pressóricos antes e após uma sessão de exercício físico. Participaram 13 voluntárias do sexo feminino participantes de um projeto de saúde do município de São João de Iracema/SP, com idade entre 60 e 76 anos sendo todas hipertensas. Primeiramente foram realizadas medidas antropométricas (peso, estatura e circunferências) para então realizar cálculos de composição corporal. A mensuração da frequência cardíaca e PA foram feitas em repouso e após o término da sessão a cada 10 min totalizando 60 min após a prática do exercício. Os resultados foram tratados mediante estatística descritiva. Em relação aos dados antropométricos os mesmos mostraram um grande risco a doenças cardiovasculares decorrentes ao excesso de peso e acúmulo de gordura central, já para a PA ao término da sessão, tanto a sistólica como a diastólica se mostraram inferiores durante os 60 min em relação aos valores obtidos em repouso, mostrando assim o efeito hipotensor que o exercício físico pode apresentar em uma única sessão de exercício. Portanto, concluiu-se que uma única sessão de treinamento foi benéfica às hipertensas do presente estudo, mostrando mais uma vez que o exercício realizado regularmente pode ser adotado como medida complementar de tratamento e até preventiva para essa doença que afeta milhões de pessoas em todo o mundo.

Palavras-chave: Hipertensão Arterial; Exercício físico; Composição corporal.

REFERÊNCIAS:

BALSAMO, Sandor; SIMÃO, Roberto. Treinamento de força para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatóide e envelhecimento. 2 ed., São Paulo, Phorte, 2005.

NOGUEIRA, Ingrid Correia. et al. Efeito do exercício no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v.15, n.3, p.587-601, 2012.

NOBRE, Fernando (Coord). VI Diretrizes Brasileiras De Hipertensão. Revista Brasileira de Hipertensão, v.17, n.1, p.7-64, janeiro/março, 2010.