

AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS PRESSÓRICOS EM IDOSOS APÓS SEIS MESES DE ATIVIDADE FÍSICA

FERREIRA FILHO, Evaldo Gomes (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

GENARI, Thamiris de Moraes (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

DIAS, Nayara Santos (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

ARAOZ, Kendra Lohana Saldanha (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

DIAS, Maria Aparecida do Carmo (orientador) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

O exercício físico tem se mostrado um grande aliado nas terapêuticas para controle da hipertensão arterial e para prevenção de agravos, pois diminui o índice de pressão arterial pós prática contínua de atividade física comparado aos índices pré exercício, conseqüentemente, reduzindo a morbimortalidade. Para prevenir complicações cardiovasculares e garantir uma melhor qualidade de vida, todo adulto deve realizar, atividade física moderada por no mínimo 30 minutos, por pelo menos cinco vezes na semana. Seguindo tal recomendação, observa-se uma diminuição de 4 a 9mmHg da pressão Sistólica. Em idosos, a hipertensão arterial se mostra muito frequente, tornando se fator de risco de morbimortalidade nessa população, pois está intimamente relacionado com o aparecimento de Acidente Vascular Cerebral, doença arterial coronária, insuficiência cardíaca e insuficiência renal. Observa-se que em indivíduos com 75 anos ou mais, sua prevalência aumenta de forma progressiva, ultrapassando 70%. O objetivo da pesquisa foi analisar os efeitos do exercício físico na PA de idosos, por um período de seis meses. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva. Obteve-se como resultado a participação de 12 pacientes no período da pesquisa, da faixa etária de 50 a 79 anos, sendo 4 do sexo masculino e 8 do sexo feminino. Após dois meses do início das atividades, os níveis pressóricos diminuíram em média 18 mmHg na PAS e 13 na PAD em 41,6% do grupo. A PA do restante do grupo se manteve estável.

Palavra Chave: Exercício Físico, Hipertensão, Idoso.

REFERÊNCIAS:

Sociedade Brasileira de Cardiologia. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. RevaBrasiHipertens;a2010.aDisponívelaem:ahttp://publicacoes.cardiol.br/consenso/2010/Diretriz_hipertensao_associados.pdf. Acesso: 15 de outubro de 2015.

NOGUEIRA, Ingrid Correia; SANTOS, Zélia Maria de Sousa Araújo; MONT ALVERNE, Daniela Gardano Burcharles; MARTINS, Aline Barbosa Teixeira; MAGALHÃES, Clarissa Bentes de Araujo. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: www.scielo.br/pdf/rbagg/v15n3/v15n3a19.pdf. Acesso: 15 de outubro de 2015

LIBERMAN, Alberto. Aspectos epidemiológicos e o impacto clínico da hipertensão no indivíduo idoso. Rev Bras Hipertens vol.14(1): 17-20, 2007. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/14-1/05-aspectos-epidemiologicos.pdf>. Acesso: 15 de outubro de 2015