

HIPERTENSÃO ARTERIAL: SUAS MELHORAS ATRAVÉS DAS ATIVIDADES FÍSICAS

JONATHAN COPELAND DE SÁ
VICTOR TELES DOS SANTOS

ALEX SANTOS DE MENEZES (CREF: 002523-G/SE)*

JULIANA PEREIRA MORAIS (CREF: 002515-G/SE)*

NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)**

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

jcopelanddsa@gmail.com

Palavras-chave: Atividade física. Hipertensão arterial. Prevenção.

INTRODUÇÃO: No Brasil a hipertensão arterial se dá de modo bastante acelerado, a projeção para 2025 da população de idoso no país, está representando por cerca 30 milhões de indivíduos. Dados populacionais mostram que até os 50 anos e 60 anos de idade, tanto o componente sistólico quanto o diastólico da pressão arterial aumentam gradualmente ambos os sexos. **OBJETIVOS:** Identificar os motivos da resistência dos idosos ao tratamento da hipertensão arterial que consiste em prevenir as sequelas de longa evolução da doença. Por menor que haja uma necessidade evidente para uso de terapêutica farmacológica imediata, a maioria dos pacientes deve ter a oportunidade de reduzir sua pressão arterial através de tratamento não farmacológico, por meio de medidas gerais e reeducação. **METODOLOGIA:** Para o desenvolvimento deste estudo, foram utilizados dados do estudo da prevalência e do conhecimento da hipertensão arterial e alguns fatores de risco. A atividade física praticada regularmente e orientada por profissionais qualificados reduz a perda das capacidades físicas, reduzem os efeitos do envelhecimento e previne doenças cardíacas e ajuda pessoas com hipertensão a terem uma vida melhor. **RESULTADOS:** O exercício contribui na redução da obesidade e para a prevenção de doenças coronárias. Também auxilia na preservação da independência de pessoas idosas, melhorando o funcionamento do organismo, reforçando o coração, músculos, pulmões, ossos e articulação. A atividade física realizada regularmente melhora a condição física e a saúde do coração, devendo o exercício ser realizado, no mínimo, três vezes por semana, com duração de pelo menos vinte minutos, uma atividade regular, pois quando a mesma é interrompida a condição física deteriora-se rapidamente. **CONCLUSÃO:** Através de pesquisas feitas sobre hipertensão arterial, o grupo pode constatar a importância da prevenção e a melhoria do hipertenso com a atividade física, porém algumas pessoas hipertensas não dão a devida atenção as orientações médicas e em alguns casos não segue à risca o tratamento. Sendo assim a prática de atividade física é relevante para que haja uma boa qualidade de vida consequentemente mantendo sua capacidade funcional.

REFERÊNCIAS:

BORELLI FAO, SOUSA MG, PASSARELLI JR. O, PIMENTA E, GONZAGA C, CORDEIRO A, LOTAIF L, AMODEO C. Hipertensão arterial no idoso: importância em se tratar. Rev Bras Hipertens, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 236-239, 2008.

CÉSAR B. V. J. Hipertensão arterial e alguns fatores de risco em uma capital brasileira. Arq. Bras. Cardiol, São Paulo, v. 88, n. 4, abril de 2007.

LESSA, I. Epidemiologia da hipertensão arterial sistêmica e da insuficiência cardíaca no Brasil. Rev Bras Hipertens, Salvador, v. 8, n. 4, 383-392, outubro/dezembro de 2001

MARIA DEL C. B. M., ROBERTO DE SÁ C., HERKENHOFF L. F., MILL J. G. HIPERTENSÃO arterial e consumo de sal em população urbana. Rev Saúde Pública, Espírito Santo, v. 37, n. 6, p. 743-750, junho de 2003.

PESSUTO, J.; CARVALHO, E.C. de. Fatores de risco em indivíduos com hipertensão arterial. Rev.latino-am.enfermagem, Ribeirão Preto, v. 6, n. 1, p. 33-39, janeiro 1998.