

EFEITOS RELACIONADOS SOBRE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO EM IDOSOS

HOMEM, Cláudio (Graduando, Educação Física).

GODOY, Cristiano (Graduando, Educação Física).

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial (PA), que se associam frequentemente a alterações funcionais ou estruturais dos órgãos-alvos como coração, encéfalo, rins e vasos sanguíneos e alterações metabólicas, o que pode aumentar o risco de eventos cardiovasculares. No ano de 2001 cerca de 7,6 milhões de mortes no mundo foram atribuídas à elevação da PA. No Brasil a HAS é um dos maiores agravos à saúde. Estudos de base populacional apontam prevalência nas cidades brasileiras variando entre 22 e 44%, configurando-se assim como um importante problema na saúde pública no Brasil. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO, 2002). Os fatores de riscos (FR) para HAS podem resultar de fatores como: idade, obesidade, sedentarismo e à genética. Com o aumento da taxa de indivíduos com HAS a busca pela prevenção e tratamento também vem aumentando com o decorrer dos anos. Segundo Fagard (2007), os tratamentos da HAS podem ser medicamentosos e não medicamentosos. O tratamento não medicamentoso está relacionado à atividade física. O autor aponta ainda que exercícios físicos aeróbicos devem ser complementados com exercícios resistidos, buscando promover a redução pressão arterial, acompanhado do tratamento medicamentoso. Nota-se assim que a realização de exercícios físicos (EF) para o controle da pressão arterial é indispensável, pois já é claro que a prática de EF acompanhada de uma boa alimentação podem trazer diversos benefícios para os indivíduos que tem HAS. Partindo destes pressupostos, o objetivo deste trabalho será analisar quais os EF mais adequados e quais seus efeitos no tratamento da hipertensão arterial em idosos. Será desenvolvido em forma de revisão sistemática, a partir de artigos que se relacionam com assunto. Este trabalho ainda não apresenta resultados e conclusões pois trata-se de uma intenção de pesquisa para conclusão de curso.

Palavras chaves: Hipertensão Arterial Sistêmica, Pressão Arterial, Idosos e Exercício Físico.