

BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS DE 60 A 79 ANOS PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Resumo

Diego Nunes das Neves
Sabrina Daniele da Cunha Teixeira
Rodrigo Cribari Prado (Orientador)

O número de idosos representa o segmento demográfico que mais cresce na população brasileira, devido à alta taxa de fecundidade após a Segunda Guerra Mundial (1939 – 1945) e ao baixo nível de mortalidade. Por conta do processo de envelhecimento, há mudanças fisiológicas que favorecem o declínio gradual da capacidade de manutenção do equilíbrio homeostático e permitem que a população de idosos estejam mais expostos ao surgimento de doenças crônicas. O tipo de agravos que mais leva idosos entre 60 a 79 anos a óbito são as doenças cardiovasculares, neoplasias e do trato respiratório. Dentre as doenças cardiovasculares, a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), segundo diferentes autores, atinge 50% dos idosos. Em virtude do processo de envelhecimento, há diversas alterações estruturais e funcionais do sistema cardiovascular, devido à decorrente degeneração que ocorre na parede de artérias, diminuindo sua elasticidade e aumentando a velocidade das ondas de pressão. A prática regular de atividades físicas aparece como uma ferramenta, a qual reduz mudanças derivadas do processo natural do envelhecimento. Alguns autores indicam que a prática de exercícios físicos tem efeitos positivos em relação ao sistema cardiovascular, sendo assim, a hidroginástica aparece como uma alternativa para a população da terceira idade. Essa modalidade é uma das formas de exercícios com maior procura entre idosos, pois apresenta diversos benefícios como o aumento do VO₂ máximo; da massa muscular, amplitude articular, bem como a redução da frequência cardíaca e do bem-estar físico e psíquico. A justificativa do presente estudo é de compreender as necessidades do idoso hipertenso, assim como propiciar a reflexão da importância da prática regular de exercícios físicos como ferramenta de melhora e prevenção da hipertensão arterial sistêmica por essa população, apresentando a hidroginástica como uma alternativa. A pesquisa em questão tem como objetivo geral identificar os benefícios da prática regular da hidroginástica para idosos de 60 a 79 anos hipertensos. A metodologia adotada para a sua consecução tem uma abordagem qualitativa de caráter descritiva e é uma revisão sistemática. As bases de dados utilizadas foram Lilacs e SciELO e os descritores utilizados (de forma combinada) foram: hidroginástica; idosos e hipertensão arterial sistêmica (HAS). Foi realizado o recorte temporal de 2000 a 2019, a partir do qual foram selecionados artigos completos e originais apenas no idioma em português. Dentre vários benefícios da prática regular da hidroginástica, foram identificados a melhora do processo do sistema circulatório. A presente pesquisa ainda está em processo de elaboração, com previsão de finalização em dezembro de 2019.

Palavras-chave: hidroginástica; idosos; hipertensão arterial sistêmica