



## **ATIVIDADE FÍSICA E A PRESSÃO ARTERIAL DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO PROGRAMA ATIVE-SE/UNICRUZ**

CARPES, Teixeira Bruna<sup>1</sup>; ROSSATO, Vania Mari<sup>2</sup>; THUM, Cristina<sup>3</sup>; KRUG,  
Rodrigo de Rosso<sup>4</sup>; MAYER, Ana Paula Pinheiro<sup>5</sup>.

**Palavras-Chave:** Hipertensão arterial. Idosos. Exercício físico.

### **INTRODUÇÃO**

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica cuja característica é o aumento anormal da pressão sanguínea das artérias. Quando os níveis de pressão forem superiores à 140x90 mmHg o indivíduo é considerado hipertenso (PINHEIRO; TENORIO, 2018). Cada vez mais a HAS vem acometendo a população pelos altos índices nos países. Associada com outras doenças, como doenças cardiovasculares, obesidade, tabagismo, consumo excessivo de sal, alimentação inadequada, e fatores hereditários, desencadeiam para um agravamento. A pressão pode variar no momento que indivíduo se movimentar e fazer atividades cotidianas. Os idosos são o grupo de risco para a hipertensão, são a faixa etária que possuem os níveis mais elevados, a falta de procura aos profissionais da saúde, nenhuma prática de exercícios físicos, e falta de informação, tornam-se os principais fatores determinantes para que o indivíduo desenvolva a doença e acabe comprometendo sua qualidade de vida (BRITO et al., 2008).

Tendo em vista o alto índice desta patologia entre a população idosa, destaca-se a importância da atividade física através da hidroginástica no tratamento e na prevenção da mesma. Nas últimas décadas, o exercício físico tem sido incorporado como um dos principais fatores preventivos do idoso hipertenso, associada ao tratamento medicamentoso e às modificações de hábitos alimentares e comportamentais (MIGUEL, 2014).

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Enfermagem-UNICRUZ, bolsista Pibex do programa Ative-se  
brunateixeiracarpes@outlook.com

<sup>2</sup>Profª Me. Curso de Educação Física-UNICRUZ-Coordenadora do programa de extensão Ative-se  
vaniarst@hotmail.com.

<sup>3</sup>Professora Drª Curso de Enfermagem-UNICRUZ- Colaboradora do programa Ative-se.  
cristinathum@unicruz.edu.br

<sup>4</sup>Professor Dr. Curso de Educação Física- UNICRUZ. rkrug@unicruz.edu.br

<sup>5</sup>Acadêmica do Curso de Educação Física-UNICRUZ, bolsista do programa Ative-se.  
anyhamayer2010@hotmail.com



Os programas de exercícios físicos representam uma importante estratégia na prevenção e tratamento das doenças crônicas vasculares. Tratam-se de terapêuticas não farmacológicas que agem diretamente nos fatores de risco associados, como hipertensão arterial sistêmica (HAS). A prática regular de exercícios pode reduzir significativamente o risco de mortalidade cardiovascular em até 60% (HORTENCIO, 2018).

## **METODOLOGIA OU MATERIAL E MÉTODOS**

Este estudo objetivou investigar os efeitos da atividade física frente à pressão arterial de idosas praticantes de hidroginástica do programa Ative-se, que é um programa de extensão ligado ao Curso de Educação Física e Centro de Ciências da Saúde e Agrárias da Universidade de Cruz Alta/UNICRUZ. Foi criado para orientar a prática de atividades físicas, promovendo a saúde e qualidade de vida. Trata-se de uma pesquisa quantitativa de cunho descritivo, tendo como população 45 alunas de hidroginástica, sendo a amostra constituída por 22 idosas que participaram das aulas regularmente. A pressão arterial (PA) foi aferida através do método auscultatório, utilizando um esfigmomanômetro e um estetoscópio, sendo verificado as medições antes e após a prática das aulas de hidroginástica e anotadas em uma planilha durante os meses de abril a julho. Para análise dos dados foi utilizado o delta percentual entre o pré e o pós teste de 14 dias de coleta da pressão arterial sistólica e diastólica. Os dados foram analisados no programa estatístico Stata 11.0.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Participaram do estudo 22 idosas praticantes de hidroginástica duas vezes na semana com idade entre 60 e 81 anos, possuem histórico de hipertensão arterial e utilizam medicação controlada.

**Tabela 1** Variação da pressão arterial pré e pós atividade física de mulheres praticantes de hidroginástica do programa Ative-se/UNICRUZ

<b>Alunas</b>	<b>Média Sistólica</b>	<b>Delta (<math>\Delta</math>)% Sistólica</b>	<b>Média Diastólica</b>	<b>Delta (<math>\Delta</math>)% Diastólica</b>
1	109	9%	89,5	-10,5%
2	107	7%	0	0%
3	89,2	- 10,8%	0	0%



4	99,9	-0,1%	102	2%
5	100	0%	99,1	-0,9%
6	96	-4%	124	24%
7	98,3	-1,7%	0	0%
8	100	0%	0	0%
9	98,3	-1,7%	110	10%
10	100	0%	98,8	-1,2%
11	114	14%	97,5	-2,5%
12	99,2	-0,8%	98,7	-1,3
13	100	0%	111	-11%
14	0	0%	0	0%
15	101	1%	97,5	-2,5%
16	102	2%	0	0%
17	101	1 %	97,2	-2,8%
18	103	3%	98,9	-1,1%
19	98,3	-1,7%	96,3	-3,7%
20	0	0%	0	0%
21	96,8	-3,2%	0	0%
22	85,8	-14,2%	97	-3%

Analisando os resultados da tabela acima, verificou-se que, mesmo ocorrendo alterações tanto de elevação como diminuição da pressão arterial diastólica e sistólica, os resultados não foram estatisticamente significativos.

Observa-se que houve percentuais maiores de elevação e diminuição (14, -14) tanto da sistólica como da diastólica em algumas alunas, mas foram casos isolados, na sua maioria os níveis se mantiveram dentro da normalidade. Resultados semelhantes encontrados em estudos de (PRATA et al., 2017; MUTTI et al., 2010; NOGUEIRA et al, 2012).

O exercício físico é o principal aliado para manter o controle dos níveis da pressão, assim o indivíduo acaba não sofrendo tanto com as consequências que a hipertensão pode trazer, uma parte da população que tem o problema consegue dominar a doença sem precisar do uso contínuo de medicações, apenas mudando sua rotina (PINHEIRO; TENORIO, 2018).



## CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO

Os valores de pressão arterial sistólica e pressão arterial diastólica não apresentaram alterações significativas após a prática de atividade física, portanto, deve-se ressaltar que o grupo avaliado apresentou-se em sua maioria uma população ativa e com pressão arterial controlada, o que nos leva a acreditar que o exercício físico realizado através da hidroginástica pode estar contribuindo para o controle da pressão arterial em indivíduos idosos, juntamente com a interação medicamentosa e o controle alimentar.

## REFERÊNCIAS

- BRITO, D.M. S. De. Et al., Qualidade de vida e percepção da doença entre portadores da hipertensão arterial. **SciELO**. Disponível em: <<https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102->
- HORTENCIO, M. N. da S. Efeitos de exercícios físicos sobre fatores de risco cardiovascular em idosos hipertensos. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**. Fortaleza, v.31 n.2 p. 1-9, abr./jun., 2018. Disponível em ><http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/6631/pdf>. Acesso em 08 ago. 2018.
- MIGUEL, H. Prescrição do exercício resistido para a saúde e longevidade. Rio de Janeiro: **Revinter**, 2014.
- NOGUEIRA, I. C. et al., Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira Geriatria Gerontologia**, Rio de Janeiro. v. 15, n.3, p.587-601, 2012. <http://www.scielo.br/scielo>. Acesso 08 ago. 2018.
- PINHEIRO, C. TENORIO, G.** Medicina/hipertensão. **Revista saúde**. Publicado em 17 maio 2018. Disponível em <<https://saude.abril.com.br>. access\_time6 jun 2018.
- PRATA, N. S. et al. Associação entre nível de exercício físico e alteração dos valores de pressão arterial em idosos da cidade de Valença/RJ. **Saber Digital**, v. 10, n. 2, p. 1-10, fev. 2018. ISSN 1982-8373. Disponível em: <<http://revistas.faa.edu.br/index.php/SaberDigital/article/view/272>>. Acesso em: 08 set. 2018.
- LIMA, V.P. Et al. Variações hemodinâmicas em idosas pré e pós exercícios em hidroginástica. **Revista de Educação física/journal of physical education**. V.86, n.1. 2017. Disponível em <<http://177.38.96.106/index.php/revista/article/view/211>. Acesso em 08 ago. 2018.