



XII CONGRESSO NORTE NORDESTE DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA

06 A 08 DE JUNHO DE 2024

Mar Hotel - Recife-PE

Envelhecimento Plural: Diversidade e Inovação



EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NOS FATORES DE RISCO E NOS INTERVENIENTES NA HIPERTENSÃO ARTERIAL

SISTÊMICA DE PESSOAS IDOSAS

Andressa C de Sousa¹, Alejandro Esteban da S Meijas², Isadora P Vilela de Almeida³, Luane M Magalhães⁴, Caio Gabriel A Chaves⁵ e Estélio Henrique M Dantas⁶

1.Faculdade Tiradentes; 2. Universidade Tiradentes

Introdução/Fundamentos

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica não transmissível, consistindo em medidas pressóricas elevadas, de caráter contínuo, devendo ser tratada com não farmacológicas e/ou farmacológicas. Segundo dados do Ministério da Saúde do Brasil, no ano de 2019, um a cada quatro adultos no país é hipertenso, sendo que a prevalência pode chegar a 61% entre as pessoas com 65 anos ou mais. Sendo assim, diante da grande prevalência e possibilidade de prevenção, torna-se necessário ressaltar os possíveis benefícios no controle, os manejos adequados e prevenção da doença. Desse modo, mudanças no estilo de vida como a prática de atividade física, alimentação adequada, perda de peso são fundamentais não só no controle da HAS como também de outras comorbidades.

Objetivos

Avaliar o efeito de 16 semanas de um programa de exercícios físicos na pressão arterial sistólica e diastólica de pessoas idosas, considerando os respectivos histórico familiar, Índice de Massa Corporal (IMC) e uso de medicamentos.

Metodologia

Essa pesquisa foi realizada mediante a coleta de dados com pessoas idosas que realizam musculação na academia da Universidade Tiradentes (Aracaju-SE). As informações adquiridas no projeto ocorreram através da aferição da pressão arterial dos participantes do programa, com o esfigmomanômetro e estetoscópio, antes de realizar as atividades físicas. Além disso, foram feitas perguntas sobre medicações em uso e histórico de doenças crônicas na família.

Referências Bibliográficas e

Agradecimentos

BRANDÃO, Andréa A.; AMODEO, Celso; NOBRE, Fernando. Hipertensão. Editora Manole, 2022. E-book. ISBN 9786555768107.

QUEIROZ, M. G. et al. Hipertensão arterial no idoso - doença prevalente nesta população: uma revisão integrativa / Arterial hypertension in the elderly - prevalent disease in this population: an integrative review. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 4, p. 22590-22598, 30 abr. 2

MAGALHÃES, Lucélia Batista Neves C. Hipertensão arterial e lesões em órgãos-alvo. [S.l.]: Editora Manole, 2023. E-book. ISBN 9788520462065.

Resultados e Discussões

A avaliação da pressão arterial foi realizada em quatro grupos de idosos que realizaram um programa de exercício físico, o qual durou 16 semanas. Observa-se que nas primeiras aferições uma parcela dos pacientes selecionados possuíam valores elevados (figura 1). Com o decorrer do programa de atividades físicas, foi observado que a média da pressão arterial diminuiu em uma

Figura 1

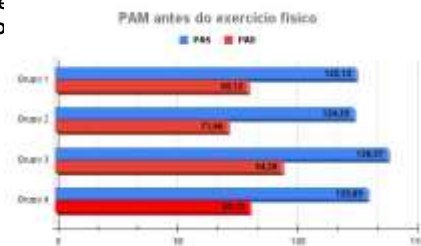
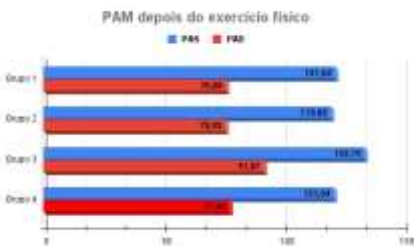


Figura 2.



Conclusões

Os resultados são de grande importância científica e clínica. Desse modo, permite um entendimento aprofundado de parâmetros fundamentais para uma melhor atenção e promoção da saúde do idoso.

