

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: NA POPULAÇÃO DE PATOS DE MINAS

Adriane Maria Januário², Célio Marcos dos Reis Ferreira¹

1- Professor do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas –UNIPAM

2- Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM

cmdosrf@gmail.com.

Introdução

A atividade física vem sendo recentemente listada como um dos principais indicadores na prevenção de doenças cardiovasculares como a hipertensão arterial.

Hoje, esta patologia está se tornando a maior preocupação dos profissionais da área de saúde. Sendo esta doença, um dos problemas de saúde com maior índice que prevalece na população idosa atual. Ela é definida como uma patologia silenciosa com evolução crônica e apresentando valor da PA sistólica acima de 139.

No entanto, o baixo nível de atividade física (sedentarismo) representa um ótimo aliado ao estresse e conseqüentemente importante fator de risco no desenvolvimento de doenças. Desta forma aumentaram a preocupação no sentido de tentar melhorar o tratamento para HA ou buscar uma melhor forma de prevenção.

Uma desta forma foi com o exercício físico aeróbico, sendo este podendo apresentar efeitos anti – hipertensivo, e estes efeitos se dariam por uma série de respostas fisiológicas nos sistemas corporais e, em especial, no sistema cardiovascular.

Mello & Ximenes em (2002) observaram que após uma atividade física as pessoas relatavam uma grande melhora no estresse, conseqüentemente passavam a ter uma atividade de vida diária melhor e evitando com isso o aumento da PA.

Desta forma, esta pesquisa teve como finalidade descrever a importância da atividade física no controle da hipertensão arterial, favorecendo a compreensão da importância da atividade física em seu controle e profilaxia e avaliando se as pessoas apresentam algum fator de risco para o desenvolvimento e investigar a falta de conhecimento sobre a doença.

Materiais e Métodos

Foram escolhidos 27 voluntários de forma aleatória na cidade Patos de Minas – MG, do sexo masculino e feminino. Sendo a coleta de dados foi realizada por meio de um questionário, que continha perguntas referentes à prática dos exercícios físicos e de avaliação dos fatores de risco para desenvolvimento da hipertensão. Já, a avaliação da PA, foi feita com paciente sentado com o braço estendido no nível do coração e estando ele apoiado sobre uma mesa. E para avaliar o resultado do valor da PA, foi utilizada a classificação de normal, leve, moderada e grave segundo a SBH.

Resultados e Discussão

Os nossos resultados mostram que 21,4 % dos homens e 23,1% das mulheres não sabem o que é hipertensão arterial. Sendo um resultado preocupante que nós permite sugerir que as informações preventivas não estão chegando de uma forma clara e eficaz em todas as classes sociais.

Detectamos também que 87,5% dos homens e 88,5% das mulheres apresentavam hipertensão leve e 11,1% das mulheres apresentavam hipertensão moderada (não foi detectado homem com hipertensão moderada na nossa amostragem) e por fim observamos que 12,5% dos homens apresentavam hipertensão grave (não foram detectadas mulheres com hipertensão grave na nossa amostragem).

Sabendo que o sedentarismo é um fator de risco para o desenvolvimento da hipertensão artéria, o nossos resultados mostra que 78,6% dos homens e 76,9% das mulheres são sedentárias. Relacionamos também o número de sedentários que já apresentavam hipertensão e observamos que 18,2 % dos homens e 10% das mulheres apresentavam HA.

Nossos resultados mostram que dos 21, 4% dos homens ativos, 33% realizava atividade física sem orientação de uma profissional. Já as mulheres, as 23,1% são ativas e eram supervisionadas por um profissional.

Conclusão

Podemos concluir que as informações preventivas sobre as atividades físicas e de orientações a respeito da patologia não estão sendo divulgadas de forma clara e eficiente. Temos que repensar nessas técnicas e aperfeiçoá-las para que nos consigamos explicar e convencer a população da importância da atividade física e como ela poderia prevenir problemas cardíacos respiratórios.

Apoio Financeiro

FACISA, UNIPAM

Palavras Chave

Hipertensão, atividade física, prevenção