

INFLUÊNCIA DA CAMINHADA NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSOS HIPERTENSOS

Patrícia Cristiane Andalécio Ferreira Couto¹

1- *Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas patyandalecio@yahoo.com.br*

Introdução

A população está envelhecendo, um dos fatores responsáveis por isso é o aumento da expectativa de vida, devido aos avanços do sistema de saúde. Segundo o Ministério da Saúde (2006), dados do IBGE apontam 8,6% de idosos da população total no Brasil, cerca de 14 milhões, e destes 65% são hipertensos. A Pressão Arterial (PA) é a função do produto: Débito cardíaco x resistência vascular periférica. Em um indivíduo adulto, os valores normais são próximos de 120mmHg para Pressão Sistólica e 80mmHg para Pressão Diastólica, em idosos podem ser considerados normais valores até 140x80mmHg. Existem alguns fatores considerados de risco, que associados com outras condições favorecem o aparecimento da hipertensão arterial, sendo: sexo, idade, antecedentes familiares, raça, obesidade, estresse, vida sedentária, álcool, tabaco, anticoncepcionais, alimentação rica em sódio e gorduras. A prevenção, inclusive a prática de atividade, é o meio mais eficiente para combater a hipertensão arterial. Diante disto, o presente estudo tem como objetivo verificar a influência da caminhada no controle da Pressão Arterial de idosos hipertensos.

Materiais e Métodos

Realizou-se levantamento dos idosos hipertensos da cidade de Varjão de Minas cadastrados no Programa de Saúde da Família (PSF), e destes foram selecionados 16, com idade entre 61 e 78 anos, sendo 8 participantes de um programa de Caminhada (6 do sexo feminino e 2 do sexo masculino) e 8 sedentários (5 do sexo feminino e 3 do sexo masculino). A presente pesquisa se deu através da aferição da pressão Arterial dos indivíduos, utilizando esfigmomanômetro e estetoscópio.

Resultados e Discussão

A maior Pressão Sistólica encontrada entre os indivíduos participantes de um programa de caminhada foi 160mmHg em apenas um indivíduo e todos os demais tiveram Pressão Sistólica igual ou abaixo de 140mmHg. Já a Pressão Diastólica, a maior encontrada foi 90mmHg em apenas um indivíduo e os demais tiveram sua Pressão Diastólica igual ou abaixo de 80mmHg. Observando os indivíduos sedentários, seis tiveram sua Pressão Diastólica igual ou acima de 140mmHg, e os demais tiveram Pressão Sistólica abaixo de 120mmHg e para Pressão Diastólica, a maior encontrada em três indivíduos foi 90mmHg e os demais tiveram sua Pressão Diastólica igual ou abaixo de 80mmHg. Os indivíduos participantes de um programa de caminhada apresentaram a média de 134 mmHg para Pressão Sistólica e 78 mmHg para Pressão Diastólica. Os indivíduos sedentários apresentaram 141 mmHg para Pressão Sistólica e 85 mmHg para Diastólica.

Conclusões

Nos resultados encontrados e analisados, pode-se observar que os indivíduos participantes de um programa de caminhada, apresentaram diferença significativa nos valores da Pressão Arterial em relação aos indivíduos sedentários, podendo concluir que, de acordo com a análise, a caminhada auxiliou na redução da Pressão Arterial dos indivíduos participantes de um programa de caminhada. O presente estudo, através dos resultados obtidos, serve como incentivo aos Hipertensos, para que estes pratiquem algum tipo de atividade física e também aos profissionais de Educação Física, para que procurem desenvolver projetos e trabalhos na área da Hipertensão, a fim de melhorar a qualidade de vida de seus portadores.

Palavras Chave

hipertensão, idosos, caminhada