

A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO MODERADO NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO EM IDOSOS

Eliziane da Silva Nogueira¹

Claudia da Fonseca Braga²

Resumo

A Gerontologia, ciência que estuda os fenômenos relacionados ao envelhecimento, enfoca na atualidade não apenas o prolongamento da expectativa de vida, mas também o aprimoramento da “amplitude de saúde”, o número total de anos que uma pessoa permanece em excelente saúde. O envelhecimento populacional é um desses fenômenos observados mundialmente, e no Brasil, os idosos já representam mais de 11% da população. Estima-se que essa taxa poderá representar aproximadamente 27% da população, em 2050. Assim, a preocupação com a saúde do idoso fica em evidência, pois além dos aspectos econômicos e sociais, há uma crescente e justa preocupação com a qualidade de vida desses indivíduos. Quase metade dos idosos brasileiros (48,9%) afirmou na Pesquisa Nacional por Amostra de domicílios-PNAD (BRASIL, 2010), sofrer de mais de uma doença crônica, sendo a hipertensão apontada por aproximadamente 50% deles. Considerada uma atividade física simples e de fácil adesão, a caminhada é amplamente praticada pela população idosa, principalmente por aqueles com diagnóstico de hipertensão arterial sistêmica, inclusive, por orientação médica. Entretanto, existem poucos estudos que apontem os seus possíveis efeitos no controle dessa doença. Assim, este estudo tem como objetivo, buscar na literatura dados mais significativos que possam servir como parâmetros mais específicos para a prática do exercício físico moderado, em especial, da caminhada, e seus benefícios para o controle da hipertensão em idosos. Ao concluir nossa análise, constatamos com base nos artigos e livros estudados que o exercício aeróbio de intensidade leve-moderada estável reduz significativamente a pressão arterial sistêmica, modifica a composição corporal reduzindo o IMC, o CRQ e a circunferência abdominal, e melhora a aptidão física através da otimização da capacidade cardiorrespiratória, mesmo em idosos previamente sedentários. Aumenta a sensibilidade barorreflexa e não é capaz de reduzir a resistência periférica provocada pelo enrijecimento das paredes das artérias em indivíduos hipertensos.

Palavras-chave: Caminhada; Atividade Física; Hipertensão Arterial; Idosos.

1 Graduada em Educação Física pela FAPBH. E-mail: eliziane_nogueira@yahoo.com.br

2 Professora Mestre Orientadora pela FESBH. Graduada em Educação Física pela UFMG; Pós-graduada em Treinamento Esportivo; Mestre em Ciências da Educação pela Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa

