

Anais do XIV Seminário de Iniciação Científica da Universidade Estadual de Feira de Santana, UEFS, Feira de Santana, 18 a 22 de outubro de 2010

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Gilene de Jesus Pereira¹; Edna Maria de Araújo²; Vanderleia Nascimento Silva³; Naluse Anne Silva Coutinho⁴

1. Bolsista do PET-Saúde da Família, Departamento de Saúde, Graduanda em Licenciatura em Educação Física, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: gilen01@hotmail.com.
2. Orientadora, Departamento de Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: ednakam@gmail.com.
3. Bolsista do PET-Saúde da Família, Departamento de Saúde, Graduanda em Medicina, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: leia_medicina@hotmail.com.
4. Preceptora do PET-Saúde da Família, Enfa. da USF da Secretaria Municipal de Saúde, email: naluseanne@hotmail.com.

PALAVRAS CHAVES: PSF, hipertensão arterial, atividade física.

INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica, na maioria das vezes assintomática e requer um olhar crítico pelos profissionais de saúde. Associado às medidas farmacológicas, é de suma importância a prática de atividades físicas para o controle da hipertensão arterial e das complicações cardiovasculares associadas.

A HA é um grande problema de saúde no Brasil, devido ao ônus social e econômico que ocasiona e as complicações clínicas relacionadas à doença. Entre os fatores de risco para mortalidade, a hipertensão arterial explica 40% das mortes por acidente vascular cerebral e 25% daquelas por doença coronariana. A HA e as doenças relacionadas à pressão arterial são responsáveis por alta frequência de internações. Insuficiência cardíaca é a principal causa de hospitalização entre as doenças cardiovasculares, sendo duas vezes mais frequente que as internações por acidente vascular cerebral (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2006).

Ultimamente, observa-se que a doença vem aparecendo mais precocemente e que o número de hipertensos eleva-se a cada dia. Esta é uma doença de grande prevalência, atingindo cerca de 15% a 20% da população adulta e podendo chegar a 50% na população idosa (PIERING, 2004).

Os níveis pressóricos elevados constituem uma das principais causas de complicações cerebrais, cardiovasculares e renais. Muitos estudos focalizam a importância da atividade física como medida terapêutica no controle da hipertensão arterial e das doenças associadas. Segundo Nieman (1999), a prática regular de atividades aeróbicas torna o coração mais forte. O ventrículo esquerdo, que bombeia o sangue do coração para o corpo, sofre aumento de volume, o que permite que bombeie mais sangue por batimento.

Diante dos dados analisados e das fontes estudadas, este projeto analisará como a atividade física pode ser efetiva no controle da hipertensão arterial; visando reduzir a prevalência da hipertensão arterial na Comunidade de Santa Quitéria por meio da prática de atividade física e promoção de ações educativas.

METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa de campo, de natureza descritiva e foi desenvolvida com um grupo de 10 hipertensos, com idades entre 18 e 70 anos, usuários do Programa Saúde da Família de Feira de Santana, mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

No primeiro encontro foi ministrada uma palestra objetivando proporcionar informações sobre a hipertensão arterial e suas complicações e a importância dos exercícios

Anais do XIV Seminário de Iniciação Científica da Universidade Estadual de Feira de Santana, UEFS, Feira de Santana, 18 a 22 de outubro de 2010

físicos no controle da HA, além de terem respondido a um questionário para traçar o perfil de saúde dos indivíduos.

Foi aplicado um programa de atividades físicas e recreativas que teve duração de 10 semanas. As sessões de atividades físicas eram compostas por alongamentos, atividades aeróbicas/recreativas e relaxamento, com duração de 50 minutos cada sessão. A pressão arterial era aferida antes e após cada sessão das atividades que ocorriam uma vez por semana. Durante este período foram realizadas também atividades educativas, visando a adesão terapêuticas junto ao tratamento não medicamentoso. De acordo a Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, este trabalho teve aprovação do Conselho de Ética da Universidade Estadual de Feira de Santana, sob Protocolo 110/2009.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

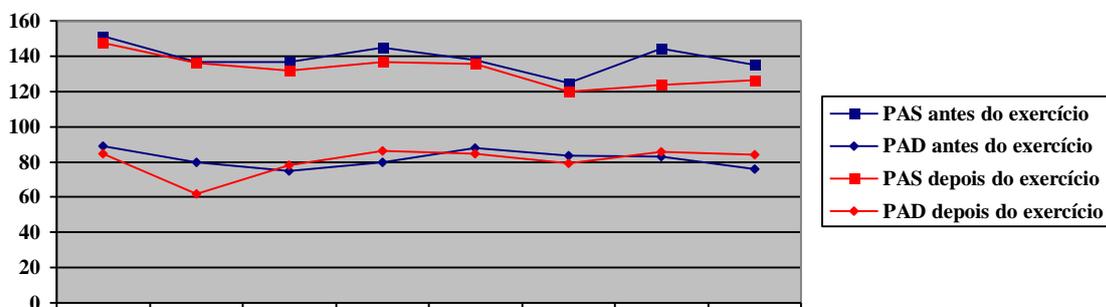
A amostra, exclusivamente, feminina, com idades variando entre 38 e 69 anos, já convivia com a hipertensão por um período de 03 a 16 anos. No questionário ficou evidenciado que 30% da amostra não utilizava os medicamentos regularmente, o que compromete o tratamento da doença.

Segundo a V Diretrizes de Hipertensão Arterial, o objetivo primordial do tratamento da Hipertensão Arterial é a redução da morbidade e mortalidade cardiovasculares. Dessa forma, os anti-hipertensivos devem, não só, reduzir a pressão arterial, como também os eventos cardiovasculares fatais e não fatais.

Após o programa de atividades físicas, os valores da pressão arterial foram comparados aos valores iniciais. Observou-se que, a prática de atividades físicas, junto ao trabalho educativo, contribui de forma substancial para o controle dos níveis pressóricos, pois obteve-se uma redução expressiva dos níveis pressóricos da amostra (Gráfico 01).

De acordo com Pierin (2004), a prática regular de exercícios físicos tem sido recomendada como parte integrante e importante do tratamento não-medicamentoso da hipertensão, trazendo benefícios à saúde e reduzindo os níveis pressóricos de hipertensos.

Apesar da literatura recomendar frequência de atividades entre 3 e 5 sessões por semana (PIERIN,2004), (SBC, 2006), esta pesquisa conseguiu obter resultados positivos com apenas 01 sessão de atividade física por semana. Porém vale ressaltar que, além das atividades físicas, foram realizados trabalhos de conscientização da doença, incentivo a mudança no estilo de vida e adesão ao tratamento medicamentoso.



PAS - Pressão Arterial Sistólica. PAD - Pressão Arterial Diastólica.

Gráfico 01 - Evolução do nível pressórico dos indivíduos, antes e após sessões de atividades físicas.

CONCLUSÃO

Foi possível verificar, conforme já expresso na literatura, que a atividade física tem realmente efeito hipotensor e apresenta vários benefícios para a saúde. Além da redução dos níveis pressóricos da amostra, este trabalho contribuiu para melhorar a auto-estima dos participantes, torná-los mais cientes da importância do autocuidado com a saúde e educá-los sobre os mecanismos fisiopatológicos envolvendo a doença e a importância do tratamento no controle da mesma. A partir da capacitação dos participantes, os mesmos sentiram-se incentivados a continuar praticando atividades físicas.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 58 p. – (Cadernos de Atenção Básica; 16) (Série A. Normas e Manuais Técnicos).
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de políticas de Saúde. Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus.
- CARVALHO, Tales de; NÓBREGA Antonio Claudio Lucas da; LAZZOLI, José Kawazoe; MAGNI, João Ricardo Turra; Rezende LUCIANO; DRUMMOND, Félix Albuquerque; OLIVEIRA, Marcos Aurélio Brazão de; ROSE, Eduardo Henrique De; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de; TEIXEIRA José Antônio Caldas. Posição oficial da sociedade brasileira de medicina do Esporte: atividade física e saúde. Disponível em http://www.medicinadoesporte.org.br/images/pdfs/1997_Ativ_f%EDsica_e_saude.pdf Acesso em junho de 2009.
- CECIL. Tratado de Medicina Interna, 22ª Ed. Rio de Janeiro, 2005.
- CUNHA, Gisela Arsa da; RIOS, Aline Cristina Santos; MORENO, Juliano Rodrigues; Braga, Pedro Luiz; CAMPBELL, Carmem Silva Grubert; SIMÕES, Hebert Gustavo; DENADAI, Mara Lucy Dompietro Ruiz. Hipertensão e exercício de intensidade constante. Rev. Bras. Med. Esporte v.12 n.6 Niterói Nov/dez 2006.
- DELL'ACQUA, Magda Cristina Queiroz; PESSUTO, Janete; BOCCHI, Silvia Cristina Mangine; ANJOS, Renata Cristina Peloso Macero dos. Comunicação da Equipe multiprofissional e indivíduos portadores de hipertensão arterial. Rev. Latino-Am. Enfermagem v.5 n.3 Ribeirão Preto jul.1997.
- GYTON, A. C; HALL, J. E. Tratado de Fisiologia Médica, 11ª Ed., Editora Elsevir, 2006.
- MCARIE, W. D; KATCH, V. L; KACH, F. I. Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 4ª Ed. 1998.
- Ministério da Saúde. Resolução n.196/96: Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos: Brasília (DF): O Ministério; 1996.
- MONTEIRO, M. de Fátima; SOBRAL, Dário C. Filho. Exercício e o controle da pressão arterial. Rev. Bras. Med. Esporte v. 10 n.6 Niterói nov/dez 2004.
- PAIZANTE, Grasiella Oliveira. Atividade física e hipertensão arterial sistêmica. Rev. Meio Amb. Saúde 2006; 1(1): 1-6.
- PESSUTO, Janete; CARVALHO, Emília Campos de. Fatores de risco em indivíduos com hipertensão arterial. Rev. Latino-Am. Enfermagem v.6 n.1 Ribeirão Preto jan. 1998.
- PIERIN, Ângela Maria Geraldo. Hipertensão Arterial: uma proposta para o cuidar. Barueri, SP: Manole, 2004.

Anais do XIV Seminário de Iniciação Científica da Universidade Estadual de Feira de Santana, UEFS, Feira de Santana, 18 a 22 de outubro de 2010

RUDIO, F. Victor. Introdução ao Projeto de Pesquisa Científica, 21ª Ed, Vozes. RJ, 1997.

SANTOS, A. R. dos. Metodologia Científica: A construção do conhecimento, 4ª Ed, Rio de Janeiro, 2001.

Sociedade Brasileira de Cardiologia. IV Diretrizes brasileiras da hipertensão arterial. Campos do Jordão; 2002.

Sociedade Brasileira de Cardiologia. V Diretrizes brasileiras da hipertensão arterial. Campos do Jordão; 2006.

VIEIRA, A.V. Hipertensão arterial e aspectos éticos em pesquisa envolvendo seres humanos: Implicações para a área da saúde.