

ESTADUAL DA PARAÍBA- UEPB
CAMPUS: CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MICHELLE RAÍSSA SANTOS VERÍSSIMO

**O EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO NÃO
FARMACOLÓGICO EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA.**

Campina Grande-PB
2014

MICHELLE RAÍSSA SANTOS VERÍSSIMO

**O EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO NÃO
FARMACOLÓGICO EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA.**

Artigo apresentado a Universidade Estadual da Paraíba, como parte das exigências para a obtenção do título de Licenciatura Plena em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Giselly Félix Coutinho.

Campina Grande-PB
2014

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

V564e Veríssimo, Michelle Raíssa Santos.

O exercício físico como tratamento não farmacológico da hipertensão arterial de idosos praticantes de atividade física [manuscrito] / Michelle Raíssa Santos Veríssimo. - 2014.
20 p. : il.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.

"Orientação: Profa. Dra. Giselly Félix Coutinho, Departamento de Educação Física".

1. Saúde do idoso. 2. Hipertensão arterial. 3. Atividade física. I. Título.

21. ed. CDD 618.97

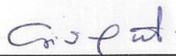
MICHELLE RAÍSSA SANTOS VERÍSSIMO

**O EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO NÃO
FARMACOLÓGICO EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

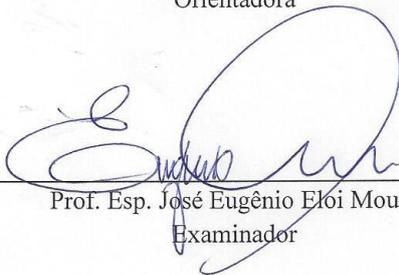
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, modalidade artigo científico, como requisito para obtenção do grau de Licenciada em Educação Física, sob orientação da professora Dra. Giselly Félix Coutinho.

Aprovado em 16/ 10/ 2014.

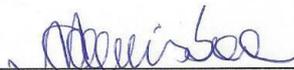
BANCA EXAMINADORA



Profa. Dra. Giselly Félix Coutinho
Orientadora



Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura
Examinador



Profa. Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa
Examinadora

RESUMO

A hipertensão arterial é um problema de saúde pública de grande prevalência na sociedade atual, nos dias atuais a atividade física como tratamento não farmacológico vem se mostrando com grande eficácia no tratamento dessa doença, e estudos comprovam o quanto é importante esse tratamento. O trabalho foi realizado através de uma pesquisa descritiva, com uma abordagem quantitativa. A pesquisa foi realizada com os idosos participantes do projeto Viva a Velhice com Plenitude, do departamento de Educação Física – UEPB, na cidade de Campina Grande- PB. Os instrumentos utilizados foram; esfigmomanômetro (aparelho de aferir a pressão arterial), fichas para anotar os dados coletados, e um questionário sobre o tema proposto baseado no Brazil Old Age Schedule (BOAS), que é um questionário funcional multidimensional desenvolvido para a população idosa, baseado em outros instrumentos que encontram padrões aceitáveis de validade e confiabilidade. Os dados foram coletados a partir da aferição da pressão arterial antes e após a prática de exercício físico, logo após foi aplicado o questionário (BOAS), que possui perguntas sobre saúde, e analisado se houve alguma redução no uso da medicação para hipertensão arterial depois que começaram a praticarem exercício físico. O trabalho teve como objetivo, analisar a relevância do exercício físico como fator reducional ao uso das medicações de idosos com hipertensão arterial participantes do projeto Viva a Velhice com Plenitude. Foram obtidos os seguintes resultados, analisando os critérios propostos, sobre a frequência de aferição pressão arterial, 48% dos idosos verificam sua pressão pelo menos uma vez na semana, em relação a dosagem de medicação após a prática de atividade física, 60% manteve a mesma medicação, enquanto os outros 40% diminuíram, a respeito de quem os orientaram para a prática de atividade física, 40% foi por orientação médica, o restante por incentivo de familiares e amigos ou vontade própria, em relação a quem fez abandono total da medicação que fazia uso após a prática de atividade física 68% não fizeram anulação total e 32% sim fizeram a anulação. São inúmeras as comprovações do quanto à prática de exercício físico é benéfica, para melhoria da hipertensão arterial, e o incentivo de um programa como o Viva a Velhice com Plenitude vem a somar muito na vida dos idosos participantes desse projeto, que buscam muitas vezes apenas um convívio em grupo e com isso vai descobrindo o quanto o exercício físico colabora para controle e melhoria da hipertensão arterial, uma doença silenciosa que nem sempre se consegue um bom controle, pois além de ser benéfico para o paciente hipertenso, o custo é mais baixo, o que colabora não só na melhoria do paciente como na saúde pública.

Palavras-Chave: Hipertensão Arterial; Atividade Física; Idosos.

ABSTRACT

Hypertension is a public health problem of great prevalence in our society nowadays physical activity as non-pharmacological treatment has shown to great effect in the treatment of this disease, and studies show how important this treatment. The study was conducted through a descriptive research with a quantitative approach. The survey was conducted with elderly participants Viva project Ageing with fullness, the Physical Education department - UEPB in the city of Campina Grande-PB. The instruments used were; sphygmomanometer (instrument to measure blood pressure), chips to record the data collected, and a questionnaire on the topic proposed based on the Brazil Old Age Schedule (BOAS), which is a multidimensional functional questionnaire developed for the elderly, based on other instruments that are acceptable standards of validity and reliability. Data were collected from the measurement of blood pressure before and after physical exercise, immediately after the questionnaire was applied (GOOD), which has questions on health, and examined whether there was any reduction in medication for high blood pressure after that began to practice physical exercise. The study aimed to analyze the relevance of physical exercise as reductive factor to the use of medications in elderly patients with hypertension participants Viva project Ageing with Fullness. The following results were obtained by analyzing the proposed limits on the frequency of measuring blood pressure, 48% of the elderly check your blood pressure at least once a week for medication dosage after physical activity, 60% maintained same medication, while the other 40% decreased, as to who had urged them to practice physical activity, 40% was for medical advice, the rest by encouragement from family and friends or own will, to whom did total abandonment of medication that made use after physical activity 68% did not complete cancellation and 32% yes made the cancellation. There are countless evidence of how the physical exercise is beneficial for improving hypertension, and encouraging a program like Live the Elderly with fullness comes to add much in the lives of elderly participants of this project, seeking often only a convivial group and thereby discovers how much physical exercise contributes to control and improvement of hypertension, a silent disease that do not always get good control, as well as being beneficial for the hypertensive patient, the cost is lower , which contributes not only to improvement in the patient's health.

Keywords: Hypertension; Physical Activity; Senior Citizens.

SUMÁRIO

1-INTRODUÇÃO	08
2- REVISÃO DE LITERATURA	10
3-MATERIAL E MÉTODOS	13
3.1- Tipo de Pesquisa	13
3.2- Local da Pesquisa	13
3.3- População e Amostra	13
3.4- Critérios de Inclusão e Exclusão	13
3.5- Instrumentos de Coleta de Dados	13
3.6- Procedimentos de Coleta de Dados	13
3.7- Processamento e Análise dos Dados	14
3.8- Aspectos Éticos	14
4- RESULTADOS	15
5- DISCUSSÕES	17
6- CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
7- REFERÊNCIAS	20

1- INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial – PA (PA maior ou igual 140mmHg x 90mmHg) . Associa-se, frequentemente, a alterações funcionais e/ou estruturais dos órgãos-alvo (coração, encéfalo, rins e vasos sanguíneos) e a alterações metabólicas, com consequente aumento do risco de eventos cardiovasculares fatais e não fatais (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2010).

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (2007) diz que os sintomas mais comuns da hipertensão arterial são: dor de cabeça, tontura, sangramento do nariz, sensação de cansaço e falta de ar. Algumas vezes a pressão pode subir lentamente e o organismo se adaptar a este valor alto de pressão e não apresentar sintomas. Por essa razão ela é considerada como a doença silenciosa, com relação a este fato, o Ministério da Saúde estima que cerca de 15 milhões de hipertensos desconheça que sofrem do mal.

Segundo o Censo Demográfico de 2010, o número de idosos no Brasil vem aumentando o que deverão representar 26,7% da população em 2060. Os dados do estudo projetam o percentual em 2013 para 7,4% de idosos (6,3 milhões de idosos em uma população de 99,3 milhões de pessoas). IBGE (2010).

Na velhice é normal que exista uma diminuição dos contatos sociais, provocando estado de solidão nos idosos. Porém, o engajamento de indivíduos desta faixa etária em programas de atividades físicas poderá proporcionar a ampliação do círculo de amigos e, desta forma, contribuir no processo de integração social, elevando a autoestima do idoso. (ERBOLATO, 2002).

Existem casos de hipertensão que podem ser controlados através de medidas não medicamentosas. Essas medidas são conseguidas através de hábitos saudáveis, como evitar o tabagismo, alimentar-se adequadamente, praticar atividades físicas, evitar o consumo excessivo de sal e álcool. (SILVA, 2006).

O trabalho teve como objetivo analisar a relevância do exercício físico como fator reducional ao uso das medicações de idosos com hipertensão arterial participantes do projeto Viva a Velhice com Plenitude.

Intervenções não farmacológicas têm sido apontadas na literatura pelo baixo custo, risco mínimo e pela eficácia na diminuição da pressão arterial. Entre elas estão: a redução do

peso corporal, a restrição alcoólica, o abandono do tabagismo e a prática regular de atividade física.

NERI (2002), Apesar da probabilidade de desenvolver certas doenças na terceira idade, é importante esclarecer que não se pode imaginar que envelhecer seja sinônimo de adoecer, especialmente quando as pessoas desenvolvem hábitos de vida saudáveis.

2- REVISÃO DE LITERATURA

O exercício físico é benéfico para o tratamento em pessoas com hipertensão e devem ser utilizados no começo do tratamento, tendo em vista a redução de medicamentos, reduções significativas na pressão arterial e um aumento modesto na aptidão física (MONTEIRO, 2004).

Segundo Ferreira Filho (2011) a expectativa de vida de uma pessoa com hipertensão é 40% menor que a de um indivíduo sadio pelo fato do coração precisar se esforçar mais para bombear o sangue, o coração do idoso hipertenso fica mais vulnerável a desenvolver insuficiência cardíaca devido ao aumento dessa pressão, os vasos desgastam-se podendo se romper e causar o acidente vascular encefálico (AVE), esse desgaste ainda facilita o acúmulo de placas de aterosclerose nas artérias, predispondo o indivíduo ao infarto agudo do miocárdio, outra consequência grave é o comprometimento do sistema de filtração dos rins.

Tem sido documentada por meio de estudos epidemiológicos uma associação entre o baixo nível de atividade física ou condicionamento físico com a presença de hipertensão arterial. E, por outro lado, grandes ensaios clínicos aleatorizados e análises não deixam dúvidas quanto ao efeito benéfico do exercício sobre a pressão arterial de indivíduos hipertensos leves e moderados. Isto é, o treinamento físico reduz significativamente a pressão arterial em pacientes com hipertensão arterial sistêmica. (BALDISSERA; CARVALHO; PELLOSO, 2009).

Em intensidades e duração discretas a elevação da pressão arterial durante momentos de estresse pode ser considerada uma resposta perfeitamente fisiológica. Porém no paciente hipertenso observa-se não só intensidade maior da resposta hipertensiva, como também duração maior, sendo que em alguns casos os níveis pressóricos se mantêm permanentemente elevados. (BALLONE G J. 2005)

A prática de atividade física proporciona melhorias na saúde do indivíduo, entretanto outros fatores devem ser considerados. Existem benefícios, por exemplo, no sistema cardiovascular, no qual “um estilo de vida também é condição importante para a redução da mortalidade por doenças cardiovasculares” (CAMARANO; KANSO; MELLO, 2004).

A mudança no estilo de vida é uma atitude que deve ser estimulada em todos os pacientes hipertensos, durante toda a vida, independente dos níveis de pressão arterial.

Segundo Vinhal (2007), a hipertensão arterial tem características vasculares, neurológicas, nefrológicas, cardiológicas e endócrinas, o que a torna uma doença estudada e tratada por muitas especialidades médicas.

O principal objetivo da atividade física para os idosos é o retardamento do inevitável processo de envelhecimento, através da manutenção de um estado saudável, equilibrado e que possibilite a normalização da vida, afastando os fatores de riscos comuns ao idoso.

O envelhecimento é um processo lento, progressivo e inevitável, caracterizado pela diminuição da atividade fisiológica e de adaptação ao meio externo acumulando-se processos patológicos com o passar dos anos. (OLIVEIRA, 2007).

Para os idosos a prática de atividade física é muito gratificante, pois rompe com os preconceitos estabelecidos culturalmente, de que o idoso não tem mais condições de praticar nenhuma atividade, atuando na manutenção de sua saúde, melhorando sua autoestima, e colaborando para um melhor convívio social com os que lhe rodeia.

O conhecimento das representações sociais da Hipertensão Arterial construída a partir de experiências subjetivas de portadores da doença, de seu convívio familiar, de sua interação social e suas barreiras vivenciadas frente ao tratamento, pode contribuir significativamente a compreensão da relação desses portadores consigo mesmos e com o mundo em que vivem. (BARBOSA, 2000).

O exercício físico é aceito como agente preventivo e terapêutico de diversas enfermidades. No tratamento de doenças cardiovasculares e crônicas, a atividade física tem sido apontada como principal medida não farmacológica, assumindo aspecto benéfico e protetor.

A atividade física pode ser considerada uma prática preventiva, capaz de levar o idoso a viver a vida de maneira mais prazerosa. O movimento corporal, através dos exercícios físicos direcionados para este segmento populacional, promove uma vivência de bem-estar, autoestima e longevidade, claramente exposta no semblante alegre e em um corpo desperto e ágil. (MOREIRA, 2001).

A grandeza do problema da hipertensão arterial nos leva a refletir sobre a importância do tratamento da doença, bem como da adoção de medidas preventivas. Assim, vários estudos foram e continuam sendo realizados sobre os vários fatores relacionados à hipertensão, desde sua origem até as formas de tratamento (OLIVEIRA; ALBUQUERQUE; MACEDO, 2002).

Segundo MONTEIRO e SOBRAL FILHO (2004), o aumento relativamente modesto na atividade física, acima dos níveis sedentários, pode ocasionar importantes reduções na pressão arterial, e o volume de exercício físico requerido para reduzir a pressão arterial pode ser relativamente pequeno, possível de ser atingido mesmo por sedentários.

O tratamento não medicamentoso tem, como principal objetivo, diminuir a morbidade e a mortalidade cardiovasculares por meio de modificações do estilo de vida que favoreçam a redução da pressão arterial. (OLIVEIRA, 2011).

3- MATERIAL E MÉTODOS.

3.1- Tipo da pesquisa:

O presente trabalho foi realizado através de uma pesquisa descritiva. Utilizada uma abordagem quantitativa que permite a mensuração de opiniões, reações, hábitos e atitudes em um universo, por meio de uma amostra que o represente estatisticamente (DENZIN; LINCOLN, 2005).

3.2- Local da pesquisa:

A pesquisa foi realizada no projeto Viva a Velhice com Plenitude, do Departamento de Educação Física – UEPB, na cidade de Campina Grande- PB.

3.3- População e amostra:

Os idosos hipertensos que participam do projeto Viva a Velhice com Plenitude, da Universidade Estadual da Paraíba, em uma população de 70 indivíduos, com uma amostra de 25 hipertensos, na qual 45 não eram hipertensos.

3.4- Critérios de inclusão e exclusão:

Foram incluídos nesta pesquisa os indivíduos hipertensos, de ambos os sexos, participantes do projeto, e não participaram aqueles que não eram hipertensos.

3.5- Instrumentos de coleta de dados:

O presente estudo utilizou um esfigmomanômetro (aparelho de aferir a pressão arterial), fichas para anotar os dados coletados, e um questionário. O questionário é baseado no BOAS (1987); um questionário funcional multidimensional desenvolvido para a população idosa.

3.6- Procedimentos de coleta de dados:

.Esfigmomanômetro e fichas de dados: Foi aferida a pressão arterial dos participantes do projeto Viva a Velhice com Plenitude antes e após o trabalho de atividade física, para complementar a análise do questionário e anamnese aplicado.

.Questionário: Foi baseado no questionário BOAS (Veras e Dutra, 1987), utilizando de dados sócio demográficos e perguntas sobre saúde. É uma ferramenta multidimensional que cobre várias áreas da vida do idoso, passando pelos aspectos físicos e mentais, atividades do dia-a-dia e situação social e econômica, na qual foi remodificado com perguntas a respeito do uso de suas medicações, incentivo a prática de atividade física, frequência de aferição da pressão arterial, atividades do cotidiano e dados pessoais.

3.7- Processamento e Análise dos dados:

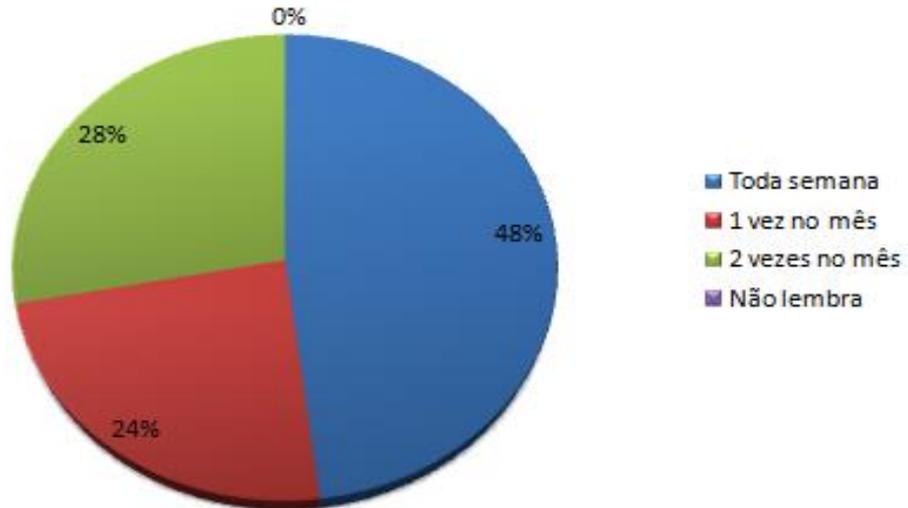
Os dados foram analisados com base do questionário BOAS (1987), com o resultado obtido das repostas sobre frequência de aferição da pressão arterial, quem os incentivaram a prática de atividade física, quais medicações faziam uso e quais abandonaram após a prática, estabeleci uma porcentagem para cada requisito e demonstrei essas porcentagem por meio de 4 gráficos.

3.8- Aspectos Éticos:

O artigo foi aprovado pelo comitê de ética da UEPB com o número de CAAE 10830912.0.0000.5184 conforme diretrizes regulamentadoras emanadas da resolução n.196/96 do conselho nacional de saúde e suas complementares outorgadas pelo decreto n. 93833, 24 de janeiro de 1987, visando assegurar os direitos e deveres que dizem à comunidade científica, ao(s) sujeitos da pesquisa e ao estado, e a resolução UEPB/CONSEPE/10/2001 de 10/10/2001. A partir do conhecimento dos objetivos da pesquisa, os participantes que aceitaram participar, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido em duas vias, ficando uma com o participante e a outra com o pesquisador, onde se dispõem em participar da pesquisa na condição de voluntário. Foi garantido o sigilo dos dados confidenciais de todos os participantes da pesquisa, a participação foi voluntária, onde foi dada aos participantes a liberdade de desistir a qualquer momento sem risco de qualquer penalização.

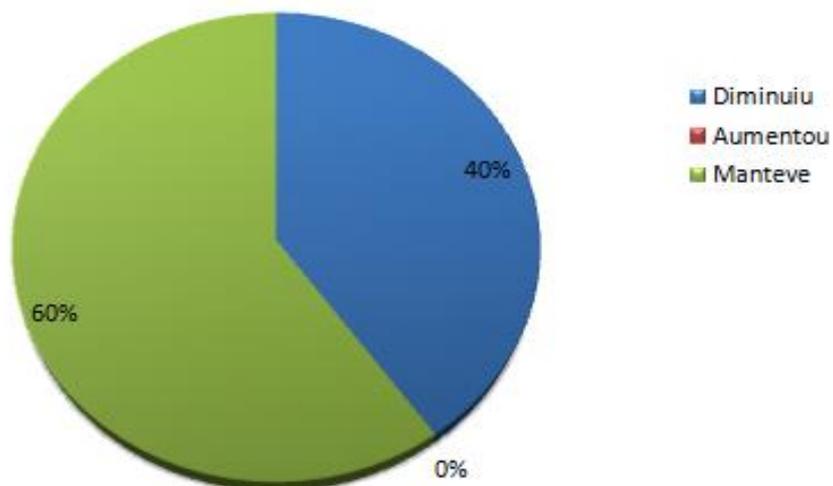
4- RESULTADOS.

1º Gráfico: Frequência de aferição da Pressão Arterial.



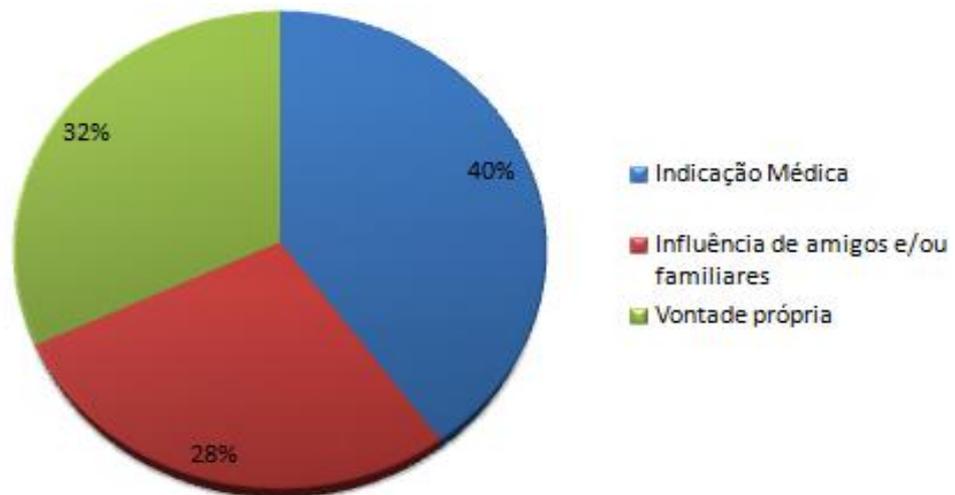
Os resultados obtidos através da frequência de aferição da pressão arterial são de 48% dos idosos hipertensos fazem a aferição de sua pressão arterial toda semana, 28% duas vezes no mês, 24% uma vez no mês.

2º Gráfico: Dosagem da medicação após a prática de atividade física.



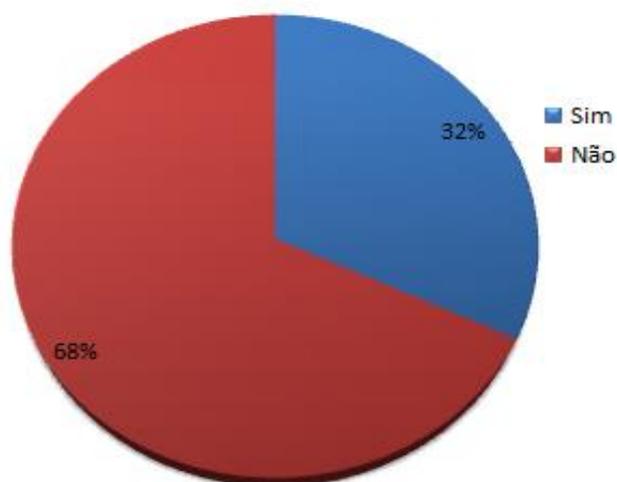
Em relação à dosagem da medicação após a prática de atividade física representada no 2º Gráfico, observa-se que 60% dos idosos mantiveram a medicação e 40% diminuíram.

3º Gráfico: Orientação pra prática de atividade física.



A orientação para a prática de atividade física foi dada 40% por indicação médica, 32% vontade própria e 28% influência de amigos e/ou familiares.

4º Gráfico: Abandono total de algum dos medicamentos que fazia uso.



Os resultados em relação ao abandono total de alguma das medicações que faziam uso foram bem significativos, 32% conseguiram alcançar esse abandono.

5- DISCUSSÕES.

O trabalho teve como objetivo analisar a relevância do exercício físico como fator reducional ao uso das medicações de idosos com hipertensão arterial participantes do projeto Viva a Velhice com Plenitude, na qual os idosos é um público que passam por muitas modificações não só na sua saúde física como também na mental, e com esses dados notou-se que os idosos tiveram uma diminuição bem significativa nas suas medicações, na qual 32% fizeram abandono total de uma das medicações que faziam uso para hipertensão arterial, eles perceberam o quanto a sua disposição física aumentou após a prática dessas atividades físicas e o quanto é estimulante para eles, pois mesmo sofrendo de hipertensão o aumento da pressão arterial desses idosos nunca foi um obstáculo na prática de qualquer atividade, ter hábitos de vida saudáveis e o exercício físico não seria nada melhor para ajudar no tratamento não medicamento da hipertensão arterial.

Com os resultados pode-se notar que esses idosos que participam do projeto gostam de conviver em grupo e conhecer novas pessoas, e na prática de atividade física eles encontram esse convívio, muitos começam a praticar pela própria orientação médica o que se pode notar, e outros por vontade própria ou orientações de amigos e familiares que os motivam a praticar essas atividades para sua melhoria física e psicológica.

A prática regular e adequada de exercício físico deve ser recomendada para a prevenção e o tratamento da hipertensão arterial. O treinamento físico pode se associar ao tratamento farmacológico minimizando seus efeitos adversos e reduzindo o custo do tratamento para o paciente e para as instituições de saúde (RONDON & BRUM, 2003).

Os idosos tendem a se sentirem solitários e até incapazes de realizarem qualquer atividade física, e nem sempre têm incentivos de familiares que são grandes colaboradores nessa iniciativa, o projeto oferece atividades na qual os estimulam a sentirem-se capazes em realizarem atividades, além de socialização.

Em um estudo desenvolvido pela equipe interdisciplinar do Núcleo de Atenção ao Idoso (NAI), da Universidade Aberta da Terceira Idade- UnATI/UERJ (2004), que teve como objetivo apresentar um perfil de saúde desses idosos e as interfaces com o trabalho educativo a eles destinados, foi aplicado o questionário BOAS(Brazil Old Age Schedule), e analisando o requisito do nível de satisfação na prática de atividade física desses idosos pode-se notar que os idosos que praticam atividade física demonstraram um nível maior de uma boa satisfação

em viver, dos 52 idosos, 45 (86,5%) declaram ter uma boa satisfação em viver, e os que não praticavam atividade física -63,4% (26 em 41) não tinham essa satisfação.

Com a aplicação do questionário BOAS, com idosos participantes do projeto Viva a Velhice com Plenitude todos responderam se sentirem bem com o projeto, deixando de se sentirem solitários.

É muito importante que os idosos procurem sempre se manterem informados de como está sua pressão arterial, pois como sabemos a hipertensão muitas vezes é uma doença silenciosa e esse aumento da pressão pode ocorrer com frequência ou não, e para que nada mais grave aconteça nada melhor do que sempre procurar verificar a pressão.

Com os resultados dos dados obtidos na pesquisa pode-se notar que os idosos participantes do projeto se preocupam muito com a questão de sempre aferirem sua pressão, para eles já se tornou um hábito comum.

O grande incentivo a prática de atividade desses idosos partiram dos médicos que eles frequentavam, na qual 40% foram aconselhados a fazerem a associação do tratamento não medicamentoso, com as medicações que já faziam uso, pois o tratamento sem uso de medicações se torna mais barato, e a eficácia eles irão descobrindo coma prática.

A prática regular e adequada de exercício físico deve ser recomendada para a prevenção e o tratamento da hipertensão arterial. Por fim, o treinamento físico pode se associar ao tratamento farmacológico minimizando seus efeitos adversos e reduzindo o custo do tratamento para o paciente e para as instituições de saúde (RONDON & BRUM, 2003).

6- CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa concluiu que os idosos que participam do projeto Viva a Velhice com Plenitude tiveram um efeito benéfico na redução de suas medicações. Através dos resultados obtidos, o objetivo foi analisar a relevância do exercício físico como fator reducional ao uso das medicações de idosos com hipertensão arterial participantes do projeto Viva a Velhice com Plenitude, foi alcançado em 32% da população estudada tiveram abandono total de sua medicação, o grande incentivo para prática se iniciou por própria indicação médica 40%, 32% por vontade própria.

O projeto Viva a Velhice com Plenitude, disponibiliza a prática de atividade física, a qual esses idosos encontram benefícios a sua saúde física e psicológica, colaborando para melhoria de doenças cardiovasculares, como exemplo a hipertensão arterial que em alguns casos é uma doença silenciosa, na qual o organismo não apresentam sintomas e quando se vem a descobrir já se encontra em um estado muito avançado.

O tratamento não farmacológico por meio da atividade física colabora para que os idosos se sintam inseridos na sociedade, participando de programas como esse, que beneficiam a realização de atividade física, não só como fator lúdico e motivador para o mesmo, mas que vem sendo comprovado a cada dia como uma prevenção efetiva ao controle da pressão arterial.

E com essa pesquisa, pode-se notar uma porcentagem bem significativa na redução de medicações dos praticantes, na qual associam o tratamento medicamentoso com a atividade física, lhes proporcionando um custo menor no tratamento da hipertensão.

Contudo, o incentivo a prática de exercícios é essencial para colaboração do bem estar, não só de idosos mais de pessoas que sintam a necessidade de adotar alguma medida para melhoria da sua saúde, de forma eficaz e estimuladora.

7- REFERÊNCIAS

BALDISSERA, V, D, A.; CARVALHO, M, D, B.; PELLOSO, S, M. **Adesão a o tratamento não farmacológico entre hipertensos de um centro de saúde escola.** Revista Gaúcha de Enfermagem. Porto Alegre – RS, 2009.

BALLONE GJ. **O Hipertenso: Psicossomática e cardiologia,** 2005.

BARBOSA, M.R.J. **Vivenciando a hipertensão arterial: construção de significados e suas complicações para vida cotidiana.** Rev. Bras. Enfermagem. Brasília, v.53, n.4, out/dez.2000. p.574-583

ERBOLATO, R. M. P. L. **Relações sociais na velhice,** 2002.

FERREIRA FILHO, C. **Hipertensão arterial sistêmica.** Revista Moreira Jr. São Paulo, v. 68, n.7, julho/agosto 2011.

IBGE, **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.** Rio de Janeiro, 2010.

MONTEIRO, M.F.; SOBRAL FILHO, D.C. **Exercício físico e o controle da pressão arterial.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 10, n. 6, p. 513-516, nov. a dez. 2004.

Neri, A.L. (2002). **Envelhecer Bem no Trabalho: possibilidades individuais, organizacionais e sociais.** A Terceira Idade, São Paulo, v. 13, n. 24, p.7-27.

OLIVEIRA, A. **Tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial.** Revista Bioquímica da Hipertensão. São Paulo – SP, 2007.

OLIVEIRA, M. D.; ALBUQUERQUE, K.R.; MACEDO, H.T.O. **Exercício físico e hipertensão: uma relação entre a carga e seu efeito hipotensor em hipertensos.** Revista Digital Vida e Saúde, Juiz de Fora, v. 1, n. 1, p. 1-4, 2002.

QUESTIONNAIRE BOAS: Brazil Old Age Schedule (**Multidimensional questionnaire for the elderly population**). Rio de Janeiro, Instituto de Medicina Social da UERJ, 1987.

RONDON, M, U, P.; BRUM, P, C. **Exercício físico como tratamento não farmacológico da hipertensão arterial.** Revista Brasileira de Hipertensão Arterial. 2003.

SILVA, TEREZINHA RODRIGUES. **Controle de Diabetes mellitus e Hipertensão Arterial com grupos de Intervenção Educacional e Terapêutica em Seguimento Ambulatorial de uma Unidade Básica de Saúde.** Saúde e Sociedade, v.15, n.3, p.180 -189, set-dez. 2006.

Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2010.

VERAS, DUTRA. The elderly population of Rio de Janeiro (Brazil):pilot-study as to the trustworthiness and validity of the mental health segment of the BOAS questionnaire. Rev. Saúde Pública, v. 24, n. 2, p. 156-163, Apr. 1990. ISSN 0034-8910.

VINHAL, M. Hipertensão arterial. Qual a dieta apropriada para auxiliar o controle da doença? .Revista Vigor – Movimento e Saúde, 2007.