

MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL TRATADOS COM EXERCÍCIOS FÍSICOS

I Encontro de Iniciação Acadêmica

Cyntia Emanuelle Souza Lima, Murilo Alves dos Santos, Valderlando Loiola Nascimento, André Alves Maia, Antônio Dennis Sousa de Araújo, Carlos Alberto da Silva

Introdução: A Hipertensão Arterial é uma doença crônica determinada por elevados níveis pressóricos nas artérias, o que faz com que o coração necessite desempenhar maior esforço do que o necessário para fazer circular o sangue. Caracteriza-se, desta forma, como uma grave doença na área da saúde pública. O tratamento baseia-se em medicamentoso, por meio de fármacos, e o não medicamentoso, nutrição e exercício físico. O não medicamentoso incide em estratégias que visam mudar o estilo de vida e que podem levar à diminuição da dosagem dos medicamentos ou até mesmo a sua dispensa. **Objetivo:** Sintetizar informações sobre Hipertensão Arterial, destacando a importância da melhoria do estilo de vida dos pacientes e os benefícios adquiridos pela prática de exercícios físicos. **Metodologia:** Este estudo caracterizou-se por ser uma revisão de literatura sistematizada, utilizando a base de dados Google Acadêmico. **Resultados:** É possível identificar que o Exercício Físico é uma ferramenta eficaz no tratamento da população de idosos. O treinamento supervisionado variado de duas a três vezes por semana, mostra resultados significativos para redução da Pressão Arterial. Foi constatado, também, que a elaboração de um programa de treinamento que alie a prática dos exercícios aeróbicos com os exercícios de resistência, resultou em uma redução bastante expressiva da Pressão Arterial. **Conclusões:** O exercício físico supervisionado tem sido uma ferramenta eficaz no tratamento de idosos com Hipertensão Arterial proporcionando, assim, uma maior qualidade de vida.

Palavras-chave: Hipertensão Arterial. Idosos. Exercício Físico.