



II SIMPÓSIO DE
ENFERMAGEM
DO UNIFACIG

Prática de atividade física para regulação e profilaxia da Hipertensão Arterial (HÁS)

Andrea Christina Silva Berbert Tomaz Alhan¹, Eduardo Barros Nascimento¹, Emanuely da Silva¹, Heitor Rodrigues de Oliveira¹, Lucas de Oliveira Barbara¹, Larêssa Pinheiro Louzada da Silveira¹.

1-Centro Universitário UNIFACIG. christinaandrea123@gmail.com

Introdução

A hipertensão arterial (HA) é uma patologia, decorrente de uma combinação de fatores dentre eles os maus hábitos de vida, com destaque para dieta desequilibrada e a falta da prática de exercícios físicos e também fatores genéticos (MATAVELLI, 2014).

A HAS é uma patologia que pode transcorrer de forma assintomática, dificultando o diagnóstico precoce, sendo assim, um problema para a adesão do paciente ao tratamento estabelecido, além disso, os medicamentos que fazem parte do tratamento podem apresentar efeitos colaterais, contribuindo para o crescimento dos pacientes que não mantêm o controle da doença. Reconhecida como um dos maiores problemas na área da saúde pública é considerada como um fator de risco grave para as doenças cardiovasculares. (PARANÁ, 2014).

O objetivo do estudo foi comparar dois grupos populacionais hipertensos e não hipertensos que possuem predisposição a doença e correlacionar a prática de atividade física.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, transversal desenvolvido para analisar a prática de exercício físico na prevenção e regulação da hipertensão arterial. A coleta de dados foi realizada durante uma campanha de conscientização promovida pelos discentes de enfermagem na região de Manhuaçu-MG, tendo como critério de inclusão a prática de exercícios físicos e paciente com HAS.

Resultados e discussão

Foram entrevistadas 30 indivíduos da região de Manhuaçu, dos quais, a saber: 56,67% sexo feminino e 43,33% do sexo masculino, com a idade média de $48,97 \pm 25,54$ anos.

Considerando todos os entrevistados, sem distinção de gênero, constatou-se que 20% dos entrevistados são hipertensos, e 26,7% não são, mas possuía histórico familiar de hipertensão, 10% não sabiam se eram hipertensos, mas possuíam histórico familiar de hipertensão e 43,3% Não eram hipertensos e não possuíam histórico familiar de hipertensão.

Em relação à prática de exercícios físicos, 50% praticavam exercícios físicos e 50% não praticavam. Dentre os que praticavam 20% hipertensos, 40% não são hipertensos, mas, possuía histórico familiar, 6,7% não sabiam se eram

hipertensos, mas, possuía histórico familiar e 33,3% não eram hipertensos nem possuíam histórico familiar.

Dentre os que não praticavam 20% eram hipertensos 13,3% não eram hipertensos, mas possuía histórico familiar, 13,3% não sabiam se eram hipertensos, mas possuía histórico familiar e 53,3% não eram hipertensos e não possuía histórico familiar.

Entre hipertensos e pessoas que possuem predisposição genética, a literatura aponta que indivíduos que não praticam atividades físicas não contribuem com a própria saúde e que o exercício físico aeróbico, realizado com regularidade influencia no sistema cardiovascular, positivamente. Essa influência do treinamento físico é significativa, pois através dele é provável que o paciente que possui hipertensão diminua a dosagem de seus medicamentos ou até mesmo ter sua pressão arterial controlada sem uso dos fármacos (MATAVELLI, 2014).

É necessário que estratégias sejam desenvolvidas visando mudanças de estilo de vida para o grupo de risco de desenvolvimento da HAS e para pessoas que são hipertensas. Através da atenção primária, profissionais da saúde publica exerce um cargo de responsabilidade nas ações de medidas profiláticas desde individuais como até com a comunidade para o tratamento, identificação de grupo de risco e também de controle da patologia.

Tabela 1. Prática de exercícios físicos em residentes de Manhuaçu.

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS			
	Praticam	Não Praticam	Total
Hipertensos	20%	20%	24%%
Não são, mas possuem histórico familiar de HAS.	40%	13,3%	45%
Não sabem, mas possuem histórico familiar de HAS.	6,7%	13,3%	7%
Não são e não possuem histórico familiar de HAS.	33,3%	53,3%	51%

Referência:

MATAVELLI, Iara Silva et al. Hipertensão Arterial Sistêmica e a Prática Regular de Exercícios Físicos como Forma de Controle: Revisão de Literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.18, n.4, p.359-366, 2014.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Saúde do Paraná. Superintendência de Assistência à Saúde. **Linha guia de hipertensão**. SESA, 2ed., Curitiba, 2018, 48p.