

Prática de exercício físico entre idosos hipertensos da área 027 do PSF de Teresina

MARINA PAIVA SOUSA, NAREL MOITA CARNEIRO, ANA RITA GONÇALVES MELO, RENATO AMARAL VALENTIM, AMANDA GOMES VALE, ROBERTO IGOR SOARES FEITOSA VIANA, GLAYDSON TEIXEIRA OLIVEIRA.

FACIME,UESPI TERESINA PI BRASIL e UFPI TERESINA PI BRASIL

Objetivo:

O exercício físico regularmente provoca adaptações autonômicas e hemodinâmicas que vão influenciar o sistema cardiovascular, com o objetivo de manter a homeostasia celular diante do incremento das demandas metabólicas. Este trabalho tem por objetivo de avaliar a pratica de exercicio fisico entre idosos hipertensos da área 027 do PSF de Teresina, e tentar correlacionar o controle da PA a essa prática.

Métodologia:

Para a realização desse trabalho foram aplicados questionários a 60 hipertensos, onde se avaliava a realização de exercício físico, idade e comorbidades associadas.A pressão arterial foi aferida em 3 momentos distintos.

Resultados:

Apenas 3,7% da população pesquisada praticavam algum tipo de exercício físico, enquanto 97,3% não praticavam. A pressão sistólica média dos hipertensos que não praticavam foi de 140mmHg, enquanto que a média daqueles idosos que praticavam, 125mmHg.

Conclusões:

Se comparadas as pressões sistólicas entre ambos os grupos, o grupo daqueles que se exercitavam apresentaram uma pressão sistólica mais controlada.A prática do exercício físico mostrou-se benéfica ao controle da pressão arterial. Portanto, os resultados dessa pesquisa foram preocupantes, pois apenas 3,7% dos entrevistados faziam uso desta prática.