

EFEITO HIPOTENSOR DA CAMINHADA EM IDOSAS HIPERTENSAS  
PARTICIPANTES DE UM PROJETO EM MIRACEMA-TO<sup>1</sup>

HYPOTENSIONING EFFECT OF THE WALK IN ELDERLY  
HYPERTENSION PARTICIPANTS OF A PROJECT IN MIRACEMA-TO

EFFECTO HIPOTENSOR DE LA CAMINATA EN LA HIPERTENSIÓN DE  
LOS ANCIANOS PARTICIPANTES DE UN PROYECTO EN MIRACEMA-  
TO

Luan Pereira Lima, Universidade Federal do Tocantins-UFT

[luanlimaa1996@hotmail.com](mailto:luanlimaa1996@hotmail.com)

Daniele Bueno Godinho Ribeiro, Universidade Federal do Tocantins-UFT

[danielebueno@uft.edu.br](mailto:danielebueno@uft.edu.br)

Ana Carolina Fernandes da Silva, Universidade Federal do Tocantins-UFT

[hannacarolyne2016@gmail.com](mailto:hannacarolyne2016@gmail.com)

Joyce Ramos Costa, Universidade Federal do Tocantins-UFT

[joyceramos.jr@gmail.com](mailto:joyceramos.jr@gmail.com)

Gheorges Lucas Parente Rodrigues

[gheorges91072242@gmail.com](mailto:gheorges91072242@gmail.com)

*PALAVRAS-CHAVE: Caminhada; Hipertensão; Idosas*

Com base em Jesus *et al.* (2008) A atividade física tem potencial para diminuir a pressão arterial sistólica e diastólica, pois como afirma em seu estudo, a atividade física diminui o tecido adiposo e promove modificações metabólicas e hemodinâmicas. Sendo assim, exercícios feitos de maneira moderada e de forma contínua tendem a reduzir a pressão arterial tanto sistólica quando diastólica e, ao se tratar de idosos hipertensos a redução pode chegar a

---

<sup>1</sup> O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

10mmhg e 8mmhg respectivamente (JESUS *et al.*, 2008). Dessa forma, o objetivo do estudo foi de verificar o comportamento da Pressão Arterial Sistólica de idosas hipertensas após 16 sessões de caminhada de forma orientada. A amostra contou com nove idosas com idade média 71,2 anos de idade participantes do projeto “Caminhada Orientada”, acompanhadas por acadêmicos e docentes do curso de Licenciatura da Universidade Federal do Tocantins- UFT, terças e quintas no câmpus da cidade de Miracema do Tocantins. Trata-se de um estudo descritivo e transversal. O projeto foi aprovado pelo SIGProj n. 289197.1400.294143.07122017. Foi verificado a Pressão Arterial Sistólica no início do projeto e após 16 sessões de caminhada por meio do monitor de Pressão Arterial Omron digital automático de braço HEM-7200. Os resultados foram tabulados no Excel 2013, com estatística descritiva. Através do tratamento estatístico podemos perceber o comportamento da Pressão Arterial Sistólica (PAS) no início do projeto e após 16 sessões de caminhada realizada com a orientação do projeto “Caminhada Orientada”, com uma média da PAS inicial 138mmHg e após doze semanas de caminhada, pode-se notar o efeito hipotensor do exercício aeróbico com a diminuição da PAS em 112mmHg. Nogueira *et al.* (2012) apontam, os efeitos do exercício física na pressão arterial, encontrando resultados satisfatórios quanto a diminuição tanto da pressão arterial sistólica quanto diastólica. Através da análise dos dados percebe-se que as 16 sessões de caminhada realizadas de forma orientada promoveram um efeito hipotensor na Pressão Arterial Sistólica (PAS), das idosas hipertensas participantes do projeto “Caminhada Orientada”.

## REFERÊNCIAS

JESUS V. J. *et al.* Efeitos do exercício físico na pressão arterial sistêmica de indivíduos praticantes de caminhada. *Revista Digital*, Buenos Aires, v. 13, n. 124, 2008.

NOGUEIRA I. C. *et al.* Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro, v. 15, n. 3 p. 587-601, 2012.