

ATIVIDADE FÍSICA COMO AUXÍLIO NO TRATAMENTO NÃO
MEDICAMENTOSO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL¹

PHYSICAL ACTIVITY AS AID IN NON-MEDICATION
TREATMENT OF BLOOD HYPERTESION

ACTIVIDAD FÍSICA COMO AYUDA EN EL TRATAMIENTO NO
MEDICAMENTOS DE LA HIPERTESIÓN ARTERIAL

Galileu Maciel dos Santos, Universidade Federal do Acre (UFAC),

galileu_acreano@hotmail.com

Bruno Moreira da Silva, Universidade Federal do Acre (UFAC),

brunomoreira2808@gmail.com

Adriane Corrêa da Silva, Universidade Federal do Acre (UFAC),

adriane.acs@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Hipertensão arterial; Atividade física; Educador físico.

A hipertensão arterial sistêmica, nos países desenvolvidos, constitui o terceiro fator de risco para desordens do aparelho cardiovascular, sendo precedida da dislipidemia e do tabagismo. Dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2008) indicam que a prevalência mundial de hipertensão arterial em adultos com idade acima de 25 anos foi de aproximadamente 40% em 2008. Cerca de 85% dos pacientes com acidente vascular encefálico e 40% das vítimas de infarto do miocárdio apresentam hipertensão associada. De acordo com o Segundo Consenso Brasileiro para o Tratamento da Hipertensão Arterial (1994), cerca de 14 milhões de brasileiros são hipertensos, sendo 15% desse total, adultos em idade economicamente ativa, aumentando consideravelmente os custos sociais por invalidez e absenteísmo ao trabalho. Grande ênfase tem-se dado às medidas não farmacológicas de

¹ O presente trabalho contou com apoio financeiro da CAPES.

mudanças dos hábitos de vida para prevenção e controle dos níveis tensionais elevados, que devem ser implementadas para todos os hipertensos. Dentre essas medidas, vem-se destacando a prática regular de exercícios físicos, componente importante na melhoria da qualidade de vida (SILVEIRA *et al.*, 1999). Atualmente durante a formação acadêmica é observada um grande número de pessoas hipertensas que fazem uso de medicamentos antipressóricos e não praticam atividades físicas regulares ou são sedentárias. Estas informações são de grande importância acadêmica e científica além de grande importância para os profissionais da Educação Física que atuam na instrução de pessoas acometidas pela Hipertensão Arterial para que venham auxiliar no tratamento não medicamentoso dessas pessoas, e venham condicioná-las da forma correta para que obtenham uma melhora na qualidade de vida. É possível concluir que existe a diminuição dos sintomas associados à hipertensão arterial através da prática de atividade física, assim existindo vários benefícios da atividade física na diminuição do uso de medicamentos antipressóricos e deixando o profissional de Educação Física como uma figura chave neste cenário, sendo preparado ao decorrer do processo para executar tal função.

REFERÊNCIAS

II CONSENSO Brasileiro Para O Tratamento Da Hipertensão Arterial. *Arq Bras Cardiol*, v. 63, n. 4, 1994, Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://publicacoes.cardiol.br/consenso/1994/6304/63040015.pdf>>.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. *Indicadores básicos para a saúde no Brasil: conceitos e aplicações*. 2. ed. Brasília: 2008.

SILVEIRA *et al.* Os efeitos da atividade física na prevenção da hipertensão *Rev. Bras. Med. Esporte*, v. 5, n. 2, 1999.