



RESPOSTAS PRESSÓRICAS À ATIVIDADE FÍSICA DE BAIXA INTENSIDADE EM IDOSA HIPERTENSA: UM ESTUDO DE CASO

Igor Gabriel Pereira dos Santos¹¹

Universidade Estadual de Goiás - UEG

Lorrainy Gabriely Barbosa da Silva¹

Universidade Estadual de Goiás - UEG

Monique Alves Menezes

Universidade Estadual de Goiás - UEG

Gabriel Mendonça de Carvalho

Universidade Estadual de Goiás - UEG

Veridiana Mota Moreira Lima

Universidade Estadual de Goiás - UEG

333

RESUMO

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição clínica caracterizada pela elevação sustentada da pressão arterial (PA), prevalente entre idosos. **Objetivo:** Demonstrar oscilações pressóricas de uma idosa hipertensa participante de um programa na intervenção de práticas corporais e atividades físicas (PCAFs) de baixa intensidade. **Materiais e Métodos:** Estudo de caso com uma mulher idosa, hipertensa, em tratamento medicamentoso, com aferições da PA durante oito intervenções. **Resultados:** As médias pressóricas pré-exercício foram 161,9/79,1 mmHg e pós-exercício 165,3/71,8 mmHg. **Conclusão:** Observou-se maior estabilidade quando havia regularidade na prática de AF associada ao uso correto da medicação. O estudo destaca a importância do cuidado multiprofissional e da educação em saúde para adesão ao tratamento, bem como o controle de fatores psicossociais, contribuindo para um melhor prognóstico em idosos hipertensos.

PALAVRAS-CHAVE: Hipertensão arterial. Idosos. Práticas Corporais e Atividades Físicas.

INTRODUÇÃO

A HAS afeta cerca de 60% dos indivíduos acima de 60 anos, aumentando o risco de doenças cardiovasculares e renais. Idosos também são os menos ativos fisicamente, menos de 5% seguem as diretrizes de atividade física após os 85 anos (Brasil, 2021; Liguori *et al.*, 2022).

¹¹ Igual contribuição.



A AF regular atenua declínios funcionais em idosos hipertensos, melhorando a aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, controle de doenças crônicas, com impacto positivo na frequência cardíaca, PA e triglicérides séricos (Sardeli *et al.*, 2021).

Dado que oscilações da PA elevam riscos cardiovasculares (Parati *et al.*, 2013) e que intervenções individualizadas são essenciais para um bom prognóstico (SBH, 2020), este estudo buscou demonstrar as variações pressóricas de uma idosa hipertensa, pré e pós-intervenção em PCAFs de baixa intensidade.

METODOLOGIA

Estudo de caso conduzido com uma participante mulher, 82 anos, hipertensa e em tratamento medicamentoso, com o objetivo de contribuir para a compreensão de casos semelhantes (Thomas *et al.*, 2012). Nas dependências da UEG UnU ESEFFEGO, foram realizadas caminhada de baixa intensidade e pedalada em cicloergômetro (*Movement Fitness*), considerando a escala de esforço autopercebido de 10 pontos, proposto por Borg, variando de zero (equivalente a sentar) a 10 (esforço máximo). Intensidade baixa foi definida como 3 ou 4, moderada como 5 ou 6, e vigorosa como ≥ 7 (Liguori *et al.*, 2022). A PA foi aferida duas vezes em cada intervenção com esfigmomanômetro digital (OMRON HEM-7113), durante 8 intervenções. Os dados foram apresentados em valores absolutos.

RESULTADOS

As médias pressóricas pré e pós-exercício foram 161,9/79,1 mmHg e 165,3/71,8 mmHg, respectivamente, com discreta redução da PAD após as sessões de intervenção. A participante exibiu variações, com elevação importante no 1º dia, 214/40 mmHg, reforçando a necessidade de monitoramento da PA constante. Entre o 3º e o 7º dia, observou-se tendência de maior controle, especialmente na PAD pós-exercício, indicando discreta adaptação à intervenção, combinada ao tratamento medicamentoso.

Contudo, o quadro permaneceu instável, comum em hipertensos crônicos. No último dia houve elevação pressórica, atribuída, segundo a participante, a fatores emocionais, destacando a necessidade de considerar aspectos psicossociais no manejo da hipertensão.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nossos achados reforçam a relevância do cuidado individualizado e da educação em saúde para idosos hipertensos. A intervenção com PCAFs de baixa intensidade e a adesão ao tratamento medicamentoso, foi essencial para a estabilidade dos níveis pressóricos da voluntária em estudo.

Apesar da gama de publicações de elevado impacto, respaldadas por metodologias que incluem tratamentos farmacológico (medicação hipotensora) e não farmacológico (exercícios físicos de diferentes tipos e intensidades), ou ainda, que permitam interromper a medicação por um dado período e acompanhar efeitos isolados do exercício físico, no presente estudo, não tivemos a pretensão de analisar a eficácia de intervenções¹², como observado em ensaios clínicos randomizados, mas de relatar os achados de um único caso dentro de uma condição real.

Urge que núcleos multiprofissionais, empenhados na prevenção de fatores de risco e comorbidades associadas, incluam professores de Educação Física que conheçam diferentes modalidades de PCAFs, controle/progressão da intensidade dessas, bem como mecanismos fármaco-fisiológicos respectivos, no sentido de otimizar resultados de participantes idosos hipertensos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

LIGUORI, G. *et al.* **Diretrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022.

PARATI, G. *et al.* **Blood pressure variability: its measurement and significance in hypertension**. *Journal of Hypertension*, v. 31, n. 3, p. 463-471, 2013.

SARDELI, A.V. *et al.* The effects of exercise training on hypertensive older adults: an umbrella meta-analysis. **Hypertens Res**, v. 44, p. 1434-1443, 2021.

THOMAS, J.R. *et al.* **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO - SBH. **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial**. 2020. Disponível em: <https://www.sbh.org.br/>

¹² Leitura adicional: <https://eme.cochrane.org/eficacia-efetividade-e-eficiencia-em-saude/>