



IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO TRATAMENTO NÃO-FARMACOLÓGICO EM PACIENTES HIPERTENSOS

KAROLAINÉ SANTOS DE OLIVEIRA; KELLY DE ANDRADE PIRES; LOHAYNE BONFÁ CARDOSO; LETÍCIA NAZARE DA SILVA; RAUANE ANTUNES MEIRA

RESUMO

A Hipertensão Arterial (HA) constitui um grave fator de risco para complicações cardíacas e cerebrovasculares, sendo um dos grandes problemas de saúde, por sua evolução clínica lenta e silenciosa. O tratamento da HA não envolve apenas a utilização de medicamentos é preciso também investir no tratamento não-farmacológico através da modificação do estilo de vida. Dessa forma, a educação em saúde constitui-se como um instrumento que os profissionais de saúde, entre eles os enfermeiros, devem aderir com vistas no sucesso ao atendimento integral e tratamento do indivíduo portador de hipertensão arterial. Este trabalho objetiva analisar, através da literatura, a importância da prática de exercícios físicos e a efetividade de estratégias educativas na prevenção e melhoria da qualidade de vida de pessoas com hipertensão arterial. O estudo constituiu-se de revisão bibliográfica na base de dados da Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO) e PubMed. Foram consultados 20 estudos tendo sido selecionados 6 artigos no período de 1999 a 2018. Após uma comparação dos diversos estudos presentes nessa revisão, a prática de atividade física moderada mostrou-se eficaz para o controle da pressão arterial, apresentando a educação em saúde como significativo método para uma melhor adesão do paciente na mudança dos hábitos. Conclui-se que, a atividade física promove aos indivíduos pré-hipertensos e hipertensos a redução da PA sistólica e diastólica, e, portanto, imprescindível para a melhora da qualidade de vida. Contudo, a educação em saúde destaca-se como um método efetivo para auxiliar na mudança de hábitos dos indivíduos, promovendo assim saúde e prevenindo doenças.

Palavras-chave: Hipertensão Arterial; Educação em Saúde; Exercício Físico; Estilo de Vida; Qualidade de Vida.

1 INTRODUÇÃO

As Doenças Cardiovasculares (DCV) representam, na atualidade, a principal causa de mortes no mundo a cada ano. Dentre as DCVs, a Hipertensão Arterial (HA) constitui um grave fator de risco para complicações cardíacas e cerebrovasculares, sendo um dos grandes problemas de saúde, por sua evolução clínica lenta e silenciosa. HA apresenta uma baixa taxa em seu controle e elevada prevalência a nível nacional e mundial. Diversos fatores podem favorecer para a alta prevalência de HA, como uso demasiado de sal, sobrepeso e obesidade, sedentarismo, envelhecimento, uso imoderado de álcool, estresse psicológico, determinantes socioeconômicos, fatores genéticos e a falta de conhecimento do processo saúde- doença. Quando não tratada adequadamente, traz graves complicações, temporárias ou permanentes, acarretando transformações significativas na vida dos indivíduos, sejam elas na esfera

psicológica, familiar, social ou econômica. Por se apresentar assintomática na maior parte do seu curso, a HA tem seu tratamento negligenciado, adicionando-se a baixa adesão ao tratamento por parte do paciente (RADOVANOVIC *et al.*, 2014; RADOVANOVIC *et al.*, 2016; FRANCO, 2020; TOLEDO, RODRIGUES, CHIESA, 2007; OPAS/OMS, 2010).

É importante enfatizar que o tratamento da hipertensão arterial não envolve apenas a utilização de medicamentos é preciso também investir no tratamento não-farmacológico através da modificação do estilo de vida. Assim sendo, a educação em saúde constitui-se em um instrumento que os profissionais de saúde, entre eles os enfermeiros, devem aderir com vistas ao atendimento integral do indivíduo portador de hipertensão arterial (MOURA *et al.*, 2016; RADOVANOVIC *et al.*, 2016). Dessa maneira, “a enfermagem, enquanto uma prática social inserida na dinâmica das relações sociais, pode atuar ampliando a consciência crítica dos grupos sociais quanto aos seus potenciais de fortalecimento/desgastes a que se expõem em suas formas de trabalhar e viver” (TOLEDO, RODRIGUES, CHIESA, 2007, p.234). Para isso, é indispensável que sua prática esteja vinculada e pautada a uma proposta educacional de transformação social (TOLEDO, RODRIGUES, CHIESA, 2007).

Desse modo, o presente estudo teve como objetivo analisar, através da literatura, a importância da prática de exercícios físicos e a efetividade de estratégias educativas na prevenção e melhoria da qualidade de vida de pessoas com hipertensão arterial.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica sobre a contribuição da atividade física na redução dos índices pressóricos e a importância da educação em saúde nessa perspectiva. Foi realizada uma busca de artigos científicos na base de dados da Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO) e PubMed. Para tanto, utilizou-se os seguintes descritores de assunto: Educação em saúde, atividade física e hipertensão combinadas aleatoriamente em português e inglês.

Após leitura minuciosa dos resumos e artigos, ao total, foram encontrados 20 estudos, tendo sido selecionados 06 artigos, sendo 05 em português e 01 em inglês no período de 1999 a 2018 que atendessem aos objetivos deste estudo. Excluíram-se teses, dissertações e monografias por não estarem relacionados com a temática.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Da exploração bibliográfica realizada obteve-se total de 20 artigos publicados entre os anos de 1999 a 2018. Após a leitura, selecionou-se 06 trabalhos, iniciando leituras detalhadas dos textos, realizando uma síntese de cada artigo e categorizando os tipos de ações educativas e contribuição das atividades físicas.

Quadro 1- Levantamento bibliográfico na base de dados da *SciELO* e *PubMed*.

Fonte	Descritores	Encontrados	Excluídos	Selecionados
SciELO	Educação em saúde, Atividade física e	19	14	5
PubMed	Hipertensão	1	0	1
Total		20	14	6

Fonte: Os autores (2020).

O quadro abaixo apresenta os dados referente aos artigos revisados.

Quadro 2- Dados dos artigos revisados.

Artigos	Autores (ano)	Resultados encontrados
EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO ENFRENTAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: UMA NOVA ÓTICA PARA UM VELHO PROBLEMA.	Mafra Toledo (2007)	A educação em saúde consiste em um dos principais elementos da promoção da saúde e, portanto, para melhores condições de vida.
ENFERMAGEM E EDUCAÇÃO EM SAÚDE DE HIPERTENSOS: REVISÃO DA LITERATURA.	Meida de Moura (2013)	A produção de estudos destaca, a educação em saúde como ferramenta de ação da equipe multiprofissional, do processo de enfermagem, como estratégia para promover a adesão do paciente ao tratamento.
EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL E MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.	Andrigo Zaar (2014)	As evidências acumuladas nos artigos analisados mostram que as condutas não- medicamentosas devem ser a estratégia inicial para o tratamento de indivíduos com hipertensão leve a moderada.
INTERVENÇÃO MULTIPROFISSIONAL EM ADULTOS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO.	Cremilde Aparecida Trindade Radovanovic (2016)	A inclusão do exercício físico regular constitui um procedimento não farmacológico recomendável no tratamento da hipertensão, não apenas pelo efeito benéfico sobre a pressão arterial, mas principalmente pela possibilidade de redução de fatores de risco cardiovasculares.
A ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER ATENUA OU ELIMINA A ASSOCIAÇÃO POSITIVA ENTRE OBESIDADE E HIPERTENSÃO?	O. Werneck (2018)	A atividade física tem sido relacionada à redução da pressão arterial, principalmente por seu efeito na redução da resistência periférica e na melhora da liberação de óxido nítrico que relaxa a parede dos vasos sanguíneos.
OS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO.	Paulo Cesar Soter da Silva Júnior (1999)	Grande ênfase tem-se dado às práticas regulares de exercícios físicos para prevenção e controle dos níveis tensionais elevados, que devem ser implementadas para todos os hipertensos, mesmo aqueles em uso de droga.

Fonte: Os autores (2020).

Com base na análise dos artigos, evidencia-se que a prática de atividade física moderada com acompanhamento da equipe multidisciplinar de saúde, mostra-se eficaz para o controle da pressão arterial (PA) de indivíduos pré-hipertensos e hipertensos. Resultando inúmeros benefícios como redução do índice de massa corporal (IMC), redução da resistência à insulina,

melhora da função endotelial, diminuição da atividade simpática, redução na pressão arterial sistólica e diastólica, e melhoria na qualidade de vida.

Desse modo, os resultados deste estudo ressaltam que a realização de exercícios físicos para indivíduos hipertensos seja de baixo impacto, devido as atividades de alto impacto exigirem maior grau de esforço e assim podendo comprometer de forma negativa ao seu quadro clínico. No entanto, é significativo frisar que a melhora do tratamento através da atividade física se obtém a longo prazo, devendo ter uma frequência padronizada de no mínimo 3 a 5 vezes por semana e com tempo de 30 a 60 minutos de execução para melhor eficácia nos resultados. Além disso, outros hábitos importantes foram enfatizados para melhor êxito da resposta como ter uma alimentação mais saudável, evitar uso de álcool, estresse emocional e ocupacional, visto que são fatores prejudiciais à saúde e que podem levar ao agravamento da doença.

Nesse sentido, o trabalho apontou a educação em saúde de forma positiva como uma estratégia para melhor adesão ao tratamento não-farmacológico dos hipertensos, além disso, contribui também para ampliar o conhecimento do processo saúde-doença. Entretanto, os profissionais devem estar sempre atualizados e capacitados, para que possam progredir efetivamente nas estratégias para o estímulo à aquisição e à manutenção da prática de exercícios.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se, que, a atividade física promove aos indivíduos pré-hipertensos e hipertensos a redução da PA sistólica e diastólica, e, portanto, imprescindível para a melhora da qualidade de vida. Desse modo, o exercício físico orientado por uma equipe multiprofissional representa uma possibilidade eficaz na prevenção da hipertensão arterial, especialmente em indivíduos pré-hipertensos. Contudo, a educação em saúde destaca-se como um método efetivo para auxiliar na mudança de hábitos dos indivíduos, promovendo assim saúde e prevenindo doenças.

REFERÊNCIAS

- FRANCO, Roberto Jorge da Silva. A Atividade Física no Presente Pode Ser a Receita para Evitar os Males da Obesidade e Hipertensão no Futuro. SBC - **Arq Bras Cardiol**. 2020; 115(1):50-51. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2020000800050&script=sci_arttext#:~:text=O%20aumento%20da%20atividade%20f%C3%ADsica,impedir%C3%A. Acesso em: 14 set. 2020.
- JÚNIOR, Paulo Cesar Soter da Silveira; MARTINS, Renata Cristina de Almeida; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Os efeitos da atividade física na prevenção da hipertensão. **Rev Bras Med Esporte**. Vol.5 n.2 Niterói Mar./Apr, 1999. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86921999000200006&script=sci_arttext. Acesso em: 14 set. 2020.
- MOURA, André Almeida de; NOGUEIRA, Maria Suely. Enfermagem e educação em saúde de hipertensos: revisão da literatura. **J Manag Prim Health Care** 2013; 4(1):36-41. Disponível em: <https://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/165>. Acesso em: 14 set. 2020.
- MOURA, André Almeida *et al.* Fatores da não adesão ao tratamento da hipertensão arterial. **Rev Enfermeria Global**. n.43, 2016. Disponível em: https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v15n43/pt_clinica1.pdf. Acesso em: 14 set. 2020.
- Organização Pan-Americana da Saúde. Linhas de cuidado: hipertensão arterial e diabetes. /

Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília: Organização Pan- Americana da Saúde, 2010. 232 p.: il. ISBN 978-85-7967-049-7. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linhas_cuidado_hipertensao_diabetes.pdf. Acesso em: 14 set. 2020.

RADOVANOVIC, Cremilde Aparecida Trindade *et al.* Intervenção multiprofissional em adultos com hipertensão arterial: ensaio clínico randomizado. **Rev Bras Enferm.** 2016 nov-dez;69(6):1067-73. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003471672016000601067&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 14 set. 2020.

RADOVANOVIC, Cremilde Aparecida Trindade *et al.* Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** jul.-ago.2014;22(4):547-53. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n4/pt_0104-1169-rlae-22-04-00547. Acesso em: 14 set. 2020.

TOLEDO, Melina Mafra; RODRIGUES, Sandra de Cássia; CHIESA, Anna Maria. Educação em saúde no enfrentamento da hipertensão arterial: uma nova ótica para um velho problema. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, 2007 Abr-Jun; 16(2): 233-8. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/tce/v16n2/a04v16n2>. Acesso em: 14 set. 2020.

WERNECK, André O *et al.* Does leisure-time physical activity attenuate or eliminate the positive association between obesity and high blood pressure?. **J Clin Hypertens.** 2018; 20:959-966. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jch.13292>. Acesso em: 14 set. 2020.

ZAAR, Andriago; REIS, Victor Machado; SBARDELOTTO, Mari Lucia. Efeitos de um programa de exercícios físicos sobre a pressão arterial e medidas antropométricas. **Rev Bras Med Esporte** [online]. 2014, vol.20, n.1, pp.13-16. ISSN 1517-8692. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922014000100013&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 14 set. 2020.