



Artigos Originais

Mudanças nos aspectos sociais de hipertensos por meio da atividade física: desvelando a importância do profissional de educação física

Changes in the social aspects of hypertensive patients through physical activity: revealing the importance of physical education teachers

Italla Maira Pinheiro Bezerra¹

Juliana Correia Silva²

Samara Calixto Gomes³

¹ Professora da Faculdade de Juazeiro do Norte-FJN e da Universidade Regional do Cariri-URCA

² Educadora Física, Secretaria de Estado da Educação do Ceará

³ Enfermeira, Professora EMI do Instituto Centro de Ensino Tecnológico - CENTEC

Coordenadora do Curso Téc em Enfermagem da EEEP de Cedro-CE

RESUMO – Objetivou-se analisar a relação entre atividade física e o tratamento da hipertensão, ressaltando a importância do profissional de educação física na orientação e direcionamento deste tratamento. O percurso metodológico baseou-se numa abordagem qualitativa constituída por 15 hipertensos cadastrados em um projeto oferecido pelo Corpo de Bombeiros definido como grupo da Melhor Idade, no município do Crato-Ce-Brasil. Para tanto, utilizou-se como técnica de coleta de dados, a entrevista direcionada aos grupos de hipertensos que praticavam atividade física de forma regular. Com finalidade de organização do material obtido nas entrevistas, realizou-se uma análise do conteúdo dos mesmos, que permitiu a identificação de temas e construção das seguintes categorias: 1) Hereditariedade, preocupações e estilo de vida: a percepção dos hipertensos quanto às causas da Hipertensão Arterial; 2) Prática de exercício físico orientado: instrumento de prevenção e promoção a pacientes hipertensos; 3) Benefícios da Atividade Física: a importância da percepção dos hipertensos; 4) Revelando a importância da continuidade das práticas de exercício. Desse modo, considerando que para uma efetividade do controle, prevenção e promoção de pacientes hipertensos é necessário que se haja uma interação entre profissional de educação físico/paciente de forma a proporcionar, além dos benefícios das atividades, a motivação para continuidade do tratamento. Para tanto, cabe ao profissional de educação física enxergar sua importância quanto o seu papel na orientação, acompanhamento e promotor de saúde no tratamento de patologias, como a hipertensão, para que possa efetivar e desvelar as práticas de exercícios físicas como instrumento indispensável no controle desta patologia.

Palavras-Chave: Hipertensão arterial; atividade física; profissional de Educação Física.

ABSTRACT - The objective was to examine the relationship between physical activity and treatment of hypertension, underscoring the importance of physical education teachers in guidance and direction of this treatment. The methodological approach was based on a qualitative approach consisting of 15 hypertensive patients enrolled in a project offered by the Fire Department as a group defined the Golden Age, in the municipality of Crato-Ce-Brazil. To this end, we used the technique to collect data, the interview was focused on groups of hypertensive patients who were physically active on a regular basis. With the purpose of organizing the material obtained in interviews, conducted an analysis of their content, which allowed the identification of themes and construction of the following categories: 1) heredity, and lifestyle concerns: the perception of the causes of hypertension Hypertension, 2) Practical exercise training: a tool for prevention and promotion hypertensive patients, 3) Benefits of Physical Activity: the importance of awareness of hypertension, 4) Revealing the importance of continuing the practice of exercise. Thus, considering that for an effective control, prevention and promotion of hypertensive patients is necessary if there is an interaction between teacher / patient in order to provide, in addition to the benefits of activities, the motivation for continuing care. To do so, it is the physical education teachers see their importance and their role in guiding, monitoring and promoting health in the treatment of diseases such as hypertension, so you can carry and to reveal the practices of physical exercise as an essential tool in controlling this pathology.

Keywords: hypertension, physical activity, physical education professional.

1. INTRODUÇÃO

A Hipertensão arterial, considerada um problema de saúde pública, vem sendo um dos maiores fatores contribuintes para aumento da mortalidade no Brasil, por ser um dos grandes responsáveis pelas complicações cardiovasculares.

Autor correspondente
Italla Maira Pinheiro Bezerra
 Departamento de Enfermagem
 Universidade Regional do Cariri/URCA
 Rua Cel. Antônio Luis, 1161
 Crato (CE) - CEP: 63105-00
 Fone: (88) 3102 1212 - Ramal: 2618
 Email: itallamaria@hotmail.com

Artigo encaminhado 03/07/2011

Aceito para publicação em 10/09/2011

Assim, de acordo com Pierin¹ quando não tratada corretamente, pode ser um fator determinante para o desencadeamento de doenças coronarianas, podendo ainda, prejudicar o funcionamento vital do cérebro e dos rins, agravando de forma mais severa o quadro clínico do paciente.

Ainda é relevante enfatizar que doenças relacionadas ao envelhecimento, em especial as cardiovasculares, aumentam os custos assistenciais de saúde, já que, geralmente a presença de patologias crônicas exige uma maior utilização dos serviços de saúde com freqüentes intervenções custosas envolvendo exames, assistência médica e uso de medicamentos. Nessa direção, Pinto;et al² afirmam que as doenças ligadas ao processo de envelhecimento levam a um dramático aumento dos custos assistenciais de saúde, além de importante repercussão social com grande impacto na economia dos países.

Com os avanços tecnológicos, as exigências físicas oriundas de uma rotina mais braçal na jornada de trabalho de gerações anteriores, foram substituídas por uma rotina bem mais sedentária e hipocinética nos dias atuais, como elevadores, controles-remoto, entre outros.

Nesse sentido, Ferreira;et al³ afirmam que merece destaque o sedentarismo, uma vez que é considerado um dos principais fatores da causa da hipertensão. Compreende-se o sedentarismo como a grande diminuição ou a falta total da atividade física, causador da incidência de várias doenças ou pelo menos associada a elas, tido como um fator de risco para a morte súbita.

Nesse sentido, as atenções ao estilo de vida podem modificar aspectos prejudiciais que favorecem o aparecimento e/ou agravamento da doença. Essas mudanças podem ocorrer de forma satisfatória reduzindo os riscos sem causar qualquer tipo de dano à saúde.

Diante dessa realidade, vale ressaltar que além do tratamento farmacológico, existe o não farmacológico, onde o controle da doença hipertensiva ocorrerá por mudanças no estilo de vida. As medidas terapêuticas feitas sem a utilização de medicamentos vêm ganhando muitos adeptos pela constatação dos resultados satisfatórios na redução dos níveis pressóricos.

Para tanto, revela Pierin¹ que a prática regular de exercícios físicos vem sendo recomendada como parte integrante e importante do tratamento não farmacológico da hipertensão.

Assim, entende-se que atividade física é uma das formas mais citadas como caminhos adequados no tratamento da hipertensão arterial, tendo uma imprescindível importância em relação à funcionalidade do coração. No entanto, é importante a conscientização dessa prática de maneira freqüente e respeitando os próprios limites.

Pierin¹ defende que, em estudos epidemiológicos, existe uma relação inversa entre o nível de atividade física e a incidência da hipertensão na população, ou seja, os indivíduos mais ativos têm menor chance de se tornarem hipertensos.

Porém, como ressalta o Conselho Federal de Educação Física – CONFEF⁴, a prescrição de atividades físicas necessita da orientação de um Especialista do Exercício, o Profissional de Educação Física, sendo este capacitado para prescrever e orientar sessões de atividades físicas com fins educacionais, de treinamento, de prevenção de doenças e promoção da saúde

Contudo, é necessário considerar a avaliação médica antes de iniciar qualquer tipo de exercício físico, precisando que analise o estágio em que a hipertensão para que possa traçar os cuidados necessários em relação ao tipo, intensidade, duração e freqüência com que serão executados os exercícios.

Nessa perspectiva, como destacam Freitas; et al⁵ na busca de resultados positivos, Políticas públicas de saúde estão sendo divulgadas enfatizando a prática de caminhadas como medida preventiva e de controle da hipertensão, orientando a população à regularidade da prática de exercício aeróbico regular. No entanto a sua prática não está, muitas vezes, associada à orientação por profissional especializado. Nesse contexto, vale salientar a importância de um profissional habilitado na área de Educação Física no acompanhamento e orientação das atividades a ser praticado, o que pode contribuir para eficácia dessas atividades.

A motivação inicial para a elaboração desta pesquisa revela-se a partir de observações feitas pela pesquisadora em relação ao crescente número de hipertensos na população e o descaso enquanto ao tratamento não farmacológico desta doença, uma vez que na prática de exercícios desenvolvidas, muitas vezes apresenta-se de forma errônea, o que pode interferir na efetividade do benefício da prática. Assim, emergiu o interesse em se aproximar desta realidade

Diante desses aspectos, o estudo teve como objetivo analisar a relação entre atividade física e o tratamento da hipertensão, ressaltando a importância

do profissional de educação física na orientação e direcionamento deste tratamento.

Desta forma, acredita-se que a realização deste estudo vem a possibilitar uma melhor compreensão e visibilidade da importância de adotar uma prática de uma atividade física orientada, executada regularmente de forma saudável e prazerosa com fim de minimizar e até aniquilar os efeitos causados pela doença hipertensiva a partir do controle desta, contribuindo, assim, tanto para a prática dos profissionais de Educação Física, bem como na formação de futuros profissionais.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

No processo de realização desta pesquisa, optou-se por um estudo de campo por permitir uma ação mais direta com o grupo pesquisado, já que a presença do investigador é imprescindível para a obtenção dos dados, o que torna o estudo mais confiável.

Trata-se de uma pesquisa do tipo exploratória-descritiva de caráter qualitativo realizada no município do Crato, localizado na Região do Cariri, ao Sul do Ceará, a 533 km da capital Fortaleza.

Para Trivinos⁶, este tipo de investigação, parte de uma hipótese e aprofunda seu estudo nos limites de uma realidade, buscando antecedentes, maior conhecimento, para em seguida planejar uma pesquisa descritiva ou experimental.

Na investigação qualitativa, segundo Bastos⁷, há uma maior preocupação com o aprofundamento e abrangência da compreensão das ações e relações humanas; é o tipo de pesquisa mais voltada para o contexto social no qual o evento ocorre.

O *locus* da pesquisa foi a Unidade do Corpo de Bombeiro Militar do Estado do Ceará, 2ºSB / 5ºGB do referido município, pois oferece um trabalho social voltado à prática da Atividade Física, onde a maioria da população praticante encontra-se na terceira idade. A atividade é realizada com o fim de beneficiar os participantes em relação a saúde e ao estímulo de vida. Estas aulas acontecem em 03 dias alternados na semana, segunda, quarta e sexta a partir das cinco horas da tarde.

A população do estudo foi composta por participantes do grupo Melhor Idade que praticam exercícios físicos oferecido pelo Corpo de Bombeiros da referida localidade. Estes são orientados e conduzidos a uma prática de acordo suas especificidades, isto é, considerando os limites e as necessidades de saúde de cada idoso. Os sujeitos eram

hipertensos, praticantes de atividade física, perfazendo um total de 15 entrevistados, 09 do sexo feminino e 06 do sexo masculino, com idade compreendida entre 45 a 79 anos.

Partindo da orientação metodológica de análise, foram identificados temas que se referem às atividades físicas voltadas ao tratamento da hipertensão, permitindo a construção das seguintes categorias: 1) Hereditariedade, preocupações e estilo de vida: a percepção dos hipertensos quanto às causas da Hipertensão Arterial; 2) Prática de exercício físico orientado: instrumento de prevenção e promoção a pacientes hipertensos; 3) Benefícios da Atividade Física: a importância da percepção dos hipertensos; 4) Revelando a importância da continuidade das práticas de exercício

Os critérios de avaliação para a seleção dos sujeitos entrevistados foram: ser hipertensos; praticarem atividade física de forma regular, orientadas ou não por um profissional, seja *personal* ou do próprio grupo do Corpo de bombeiros e aceitar participar da pesquisa.

O material empírico foi obtido através de uma entrevista semi-estruturada, que abordou aspectos referentes ao tema proposto. Corrobora-se com Lakatos e Marconi⁸ quando afirmam que para se ter um procedimento idealizado na investigação social, é essencial a utilização de entrevista para coleta de dados ou para ajudar no diagnóstico ou no tratamento de um problema social.

Assim, para um procedimento idealizado na investigação social, os autores acima citado afirmam ser essencial a utilização de entrevista para coleta de dados ou para ajudar no diagnóstico ou no tratamento de um problema social.

Com finalidade de organização do material obtido nas entrevistas, realizou-se uma análise do conteúdo dos mesmos, baseando-se nas falas de acordo com as perguntas feitas na entrevista aos sujeitos em estudo, utilizando-se do método analítico/interpretativo, na perspectiva de Leopardi⁹. Posteriormente, os dados obtidos foram descritos de maneira clara e direta em relação aos objetivos da pesquisa.

Segundo Leopardi⁹, o pesquisador pode fazer uma breve descrição dos eventos, entremeando-os com falas, ou frases de documentos, imagens que ilustrem os dados apresentados, fornecendo ao leitor mais instrumentos para acompanhar sua lógica na compreensão da realidade.

O estudo respeitou todas as recomendações formais advindas da Resolução nº196/96, do Conselho

Nacional de Saúde/Ministério da Saúde¹⁰ referente a estudos envolvendo seres humanos. Para tanto o presente estudo foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em pesquisa da Universidade Regional do Cariri - URCA, sendo aprovado com o parecer 15/2010.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Hereditariedade, preocupações e estilo de vida: a percepção dos hipertensos quanto às causas da Hipertensão Arterial.

É sabido que não há causas específicas para o aparecimento de problemas da hipertensão, no entanto, de acordo com Doria e Lotufo¹¹ e Orlandi; et al¹² acredita-se que esta advém da junção de fatores internos e externos (fatores multifatoriais) que podem ser modificados e/ou controlados a partir de mudanças no estilo de vida.

Ao serem questionados sobre as causas que o tornaram hipertensos, muito dos entrevistados relacionaram a fatores hereditários mesmo ao citarem outras causas, por acreditarem que esta teria uma total relação e maior influência para o desencadeamento desta doença, como evidenciado nas falas que se seguem:

Hereditariedade. A maioria dos meus irmãos é hipertenso. (Suj. 2)
 (...) hereditariedade. Boa parte de minha família tem a pressão alta." (Suj. 6)
 Alimentação (...) e por herdar da família. (Suj. 7)
 Acho que por questão familiar. A maioria dos meus familiares são hipertensos. (Suj.11)

Ainda, destaca-se, conforme os depoimentos que se seguem, que outras causas foram citadas pelos sujeitos de estudo como fatores determinantes para sua doença hipertensiva de acordo com o conhecimento que eles tinham sobre o assunto:

Abalo emocional, foi depois que mataram o meu filho. (Suj. 1)
 Minha vida é muito agitada (...). (Suj. 4)
 Preocupação (...). (Suj. 6)
 Muito trabalho, as preocupações do dia-a-dia em casa, no trabalho, (...). (Suj. 12)

Os demais discursos fizeram referência à questão de alimentação, obesidade, estilo de vida e a bebida, fatores estes que recebem destaque na influência do surgimento da pressão arterial principalmente quando relacionado aos fatores já mencionados.

Pouca preocupação com a alimentação. (Suj. 3)
 Alimentação, como muita comida gordurosa (...) (Suj. 7)
 Sou muito pesada, qualquer coisa fico cansada. (Suj. 10)
 Acho que minha alimentação desregrada que eu tinha, sempre fui gorda e agora é que normalizei o meu peso. (Suj. 13)
 A vida que levo, me alimento mal, gosto de tomar uma 'caninha' (...). (Suj. 14)

3.2 Prática de exercício físico orientado: instrumento de prevenção e promoção a pacientes hipertensos

A prática de exercício físico, quando bem orientada de forma individual, tem efeito positivo para o tratamento da hipertensão. Embora cada indivíduo tenha uma reação que lhe é peculiar, causando benefícios diversificados ao organismo, destaca-se a relevância de um profissional da área de Educação Física, uma vez que, segundo o Conselho Federal de Educação Física⁴, este profissional é especialista nas diversas manifestações do movimento humano, tendo como finalidade prestar serviços que: favoreçam o desenvolvimento da saúde através da educação, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados do desempenho e condicionamento físico corporal de seus beneficiários.

Deste modo, ao serem questionados sobre a prática de atividades físicas, apreende-se a partir dos discursos, que a orientação dos exercícios é feita em grupo, com a minoria dos praticantes acompanhados em suas peculiaridades, como apontam as falas que a seguir:

Ocorre todo mundo junto, mas quando precisa ele orienta individualmente. (Suj. 1)
 (...) orienta o grupo todo e a gente repete o que ele faz, depois vamos fazer caminhada. (Suj. 3)
 Sim. Alonga e aos poucos vai agitando até a gente se preparar pra caminhada. (Suj. 8)
 Sim. Tenho um acompanhamento personalizado com um educador físico. (Suj. 12)
 Sim. Um personal me acompanha durante minha atividade. (Suj. 13)

Todavia, boa parte dos entrevistados relatou sobre a falta de uma orientação profissional, mesmo esta sendo feita de forma grupal.

Não. (...) começo a fazer caminhada devagar aumentando a intensidade até ficar rápido. (Suj.6)
 Não tenho orientação, faço o alongamento e depois dou voltas no parque de exposição (...). (Suj. 9)

Apenas me alongo e faço a caminhada. (Suj. 14)
 (...) chego aqui no parque, caminho cerca de 8 km
 e vou embora. (Suj. 15)

3.3 Benefícios da Atividade Física: a importância da percepção dos hipertensos

Tendo em vista que a Hipertensão é um problema de saúde que pode ser controlado pela prática de exercícios físicos, como enfatizam Orlandi et al¹², foi ainda mencionada pelos sujeitos do estudo à percepção quanto aos benefícios desta prática para sua saúde, especialmente, para o controle da pressão arterial, como revelam as falas que se seguem:

Melhorou 100%, minha pressão está ótima comparada ao que era antes e até minha dor nos ossos passou. (Suj. 1)
 Me sinto bem com a 'física', melhorou tudo, não foi só a pressão não (...). (Suj. 4)
 (...) depois que iniciei me sinto menos cansado. (Suj. 8)
 Pra mim é o melhor método, só assim não preciso tomar remédio (...). (Suj. 9)
 Excelente para o tratamento da hipertensão (...). (Suj. 13)

3.4 Revelando a importância da continuidade das práticas de exercício

Matsudo¹³ revela que prática de exercício físico regular tem um papel importante na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento. Porém manter a adesão se torna um pouco mais complicado. No entanto, existe uma preocupação na adesão a essas práticas, o que pode comprometer os resultados benéficos em relação à redução da pressão arterial. Tal fato foi relatado pelos informantes, sendo ressaltado que uma vez não realizando de forma contínua os exercícios, perceberam alterações, inclusive na pressão arterial:

Já parei, mas não vi tanta diferença não, mas foi por pouco tempo. (Suj. 3)
 Parei por um tempo (...) e mesmo tomando remédio minha pressão subia. (Suj. 4)
 Já parei e me sentir mais cansado e logo voltei. (Suj. 6)
 Depois que iniciei essa prática nunca mais parei. (Suj. 7)
 Já parei e percebi que minha pressão oscilava mais. (Suj. 13)
 (...) aumento logo o peso e minha pressão fica mais alta. (Suj. 14)

De acordo com os relatos, percebe-se que a hereditariedade é tida como primordial na causa da doença hipertensiva. Sobre esta realidade, Barreto-Filho-Kriegen¹⁴ revelam que dos fatores envolvidos na fisiopatogênese da hipertensão arterial, um terço deles pode ser atribuído a fatores genéticos, relacionado ao sistema regulador da pressão arterial e sensibilidade ao sal.

Nesse sentido, Barreto-Filho-Kriegen¹⁴ ainda salientam que a hipertensão arterial pode ser entendida como uma síndrome multifatorial, de patogênese pouco elucidada, na qual interações complexas entre fatores genéticos e ambientais causam elevação sustentada da pressão. Em aproximadamente 90% a 95% dos casos não há etiologia conhecida ou cura, sendo o controle da pressão arterial obtido por modificações no estilo de vida e tratamento farmacológico.

Nesse enfoque, apesar de muito citada à questão da hereditariedade, outros fatores foram mencionados como possíveis condicionantes para a Hipertensão, como a alimentação, estresses e preocupações, considerados fatores externos. Nesse contexto, Pierin¹ salienta que além da influência do estilo de vida familiar como origem da hipertensão, outros fatores de risco devem também ser considerados.

Partindo da análise dos discursos, percebe-se ainda que a maioria dos entrevistados faz menção a sua situação de vida, relacionando a fatos que ocorreram, como a preocupação com o trabalho, situações emocionais decorrentes de questões familiares.

Fonseca; et al¹⁵ revelam que a associação entre distúrbios emocionais e alterações nas funções viscerais, como a hipertensão arterial, acontece quando as estruturas límbicas, responsáveis pelas emoções, são acionadas e produzem respostas cardiovasculares e respiratórias, ressaltando as situações de estresse, ansiedade, raiva, preocupações, entre outros.

Apesar da consciência que as pessoas têm da necessidade de uma mudança no estilo de vida em relação a uma dieta saudável, diminuição do peso corporal, evitar a ingestão exagerada de álcool, estes não o fazem, como revelam os depoimentos, aumentando assim, as chances do surgimento da hipertensão arterial.

Uma dieta desregulada pode ser um fator influenciador para o surgimento da hipertensão, além do que poderá ocasionar uma futura obesidade, outro quesito que incita o princípio desta doença. Sobre este realidade, percebem-se, a partir dos relatos, que os

sujeitos do estudo são vítimas de situações que acabam favorecendo o aparecimento de agravos hipertensivos, assim como, interferem no seu controle.

Em harmonia com os resultados acima, Pierin¹ ressalta que a alimentação realizada de maneira incorreta é um dos principais fatores da obesidade, sendo que conseqüentemente acarretará no comprometimento da pressão arterial. Deste modo, a intervenção nutricional, vem assumindo um papel decisivo na prevenção e controle da hipertensão arterial e suas conseqüências.

Para Cotta; et al¹⁶ a ingestão de uma alimentação adequada é relevante para que o controle do diabetes e da hipertensão seja atingido, sendo necessárias mudanças dos hábitos alimentares, o que favorecerá um melhor controle metabólico, do peso corporal e da pressão arterial.

Diante dos aspectos discutidos acima, evidencia-se que a Hipertensão é um problema de saúde que está condicionada a diversos fatores, destacando a interferência social, como o estilo de vida dos hipertensos. Deste modo, sabendo que esses fatores são evitáveis e redutíveis, é importante considerar que as práticas de atividade física podem ser fortes instrumentos para redução e controle desta patologia. Em harmonia a estas ideias, a Sociedade Brasileira de Hipertensão¹⁷, destaca que para o tratamento da hipertensão vem sendo observadas duas frentes de ação: o tratamento medicamentoso e não medicamentoso. Este último tem como característica transformações no estilo de vida com a adoção de hábitos saudáveis como, por exemplo, a prática regular de atividade física.

No entanto, embora os sujeitos do estudo tenham afirmado praticarem atividade física, percebe-se que um número considerado narraram sobre a ausência de uma orientação, realizando a prática de forma aleatória sem haver nenhuma preocupação com os efeitos causados, apenas fazendo o alongamento e realizando a caminhada de acordo com o que avaliam ser correto.

Oliveira-Siqueira¹⁸ ressaltam que existem evidências das quais o homem utiliza cada vez menos de suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de atividade física é fator decisivo para o aparecimento de doenças cardiovasculares, ressalta-se a hipótese da necessidade de se promover mudanças no estilo de vida, levando-o a incorporar a prática de exercícios físicos ao seu cotidiano, associado a uma alimentação adequada.

Entretanto, para Coqueiro; et al¹⁹, o conhecimento acerca do exercício físico e saúde poucas vezes é colocado e aplicado a serviço da sociedade, o que acaba influenciando na falta de interesse da população em cobrar das autoridades públicas a sua participação no sistema de saúde, sem contar que até pouco tempo essa área não priorizava a atuação na Saúde Pública.

Sobre este enfoque, Caramato; et al²⁰ destacam que a prática dos exercícios e de seus efeitos independe da modalidade, no entanto, deve-se haver um acompanhamento cuidadoso dos treinamentos, apoio de exames clínicos, conhecimento de algumas das melhoras alcançadas, aprendizado sobre os possíveis e desejados efeitos do exercício e sua manutenção no organismo por parte dos participantes.

Sendo assim, destaca-se a importância que este orientador tenha formação na área de Educação Física, pois este é apto para prescrição e acompanhamento de atividades de acordo com as necessidades do paciente, orientando, deste modo, a atividade mais adequada, de acordo com os seus conhecimentos adquiridos, atentando para os devidos cuidados com este grupo.

Vale ressaltar que para minimizar ou até mesmo acabar com a prática de exercício desordenada e comprometedor a saúde ou ao sedentarismo, o Ministério da Saúde implantou a proposta de inserir um profissional de educação física junto a Estratégia de Saúde da Família através do NASF, Núcleo de Apoio a Saúde da Família, realizando trabalho de prevenção e promoção da saúde.

A proposta do Ministério da saúde²¹ revela que o NASF tem como objetivo ampliar a abrangência e o escopo das ações de atenção básica, melhorar a qualidade e a resolutividade da atenção a saúde. Os núcleos são constituídos por equipes compostas por profissionais de diferentes áreas de conhecimento, e atuarão em parceria com os profissionais das equipes de Saúde da Família, atuando diretamente no apoio as equipes e na unidade na qual o NASF está cadastrado.

Em relação a importância da prática de atividade física aliada a outros fatores para o combate e/ou controle da hipertensão, ressalta-se o quanto se faz necessário a orientação de maneira individual e que o profissional tenha o conhecimento correto da atividade prescrita, já que esta, ativa todos os músculos, principalmente o coração. Desta forma, há premente necessidade de observação correta da prática da atividade para que a mesma promova efeito hipotensor.

Apreende-se, pois, a partir dos depoimentos que o exercício físico está sendo visto como um ótimo método para o tratamento da hipertensão arterial, proporcionando efeitos positivos tanto na redução dos níveis tensionais quanto na melhoria da qualidade de vida desses pacientes.

Em consonância com essa realidade, Silva; et al²¹ consideram que se faz necessário ressaltar a importância da relação entre a atividade física, qualidade de vida e o papel da educação física no contexto de vida dos indivíduos, com a finalidade de promover mudanças de hábitos e atitudes proporcionando assim a busca de um estilo de vida saudável e com mais qualidade.

Assim, de acordo com Pierin¹ quando uma atividade física é bem realizada, ao apresentar efeitos psicológicos benéficos, reduzindo o estresse e a depressão e melhorando a qualidade de vida, proporciona aos pacientes um maior estímulo no tratamento da doença.

Desta forma, Silva; et al²² revelam que parâmetros podem ser modificáveis principalmente os referentes ao estilo de vida que conseqüentemente influenciam a saúde e bem-estar. Por outro lado, se enfatiza a importância do estilo de vida do indivíduo na promoção da saúde como também na redução da mortalidade por todas as causas.

Para Knuth; et al²³ o conhecimento dos pacientes sobre o papel da atividade física no tratamento da Hipertensão é muito importante para continuidade do tratamento e controle desta patologia. Nesse sentido, é relevante destacar que o foco do conhecimento da atividade física deve centrar-se não apenas no tratamento de doenças, mas na conscientização dos seus benefícios no que se refere às atitudes relacionadas à prevenção destes agravos.

Entretanto, Knuth; et al²³ ainda ressaltam que novos estudos são necessários no sentido de avaliar o conhecimento populacional sobre fatores de risco à saúde, dentre eles, pesquisas mais específicas avaliando a atividade física relacionada às doenças crônicas.

Deste modo, de acordo com a Organização Mundial de Saúde²⁴ a importância do conhecimento da população referente ao papel da atividade física na prevenção e controle da hipertensão arterial é um dos possíveis caminhos para a adoção de um estilo de vida mais ativo, no intuito de promoção da qualidade de vida, aumento das condições de saúde e redução de gastos públicos paliativos com o tratamento destas doenças.

Percebe-se que a prática de atividade física, sendo um instrumento de controle e prevenção de doenças crônicas, como a hipertensão, proporciona benefícios visíveis, como relatados pelos sujeitos do estudo. No entanto, é necessário que os profissionais de Educação Física se percebam como profissionais que contribuem para trocas de conhecimentos com vistas à produção da saúde, salientando a importância de expandir informações sobre os benefícios da prática de atividade física para a promoção da saúde.

Nesse contexto, observa-se diante dos relatos que muitos dos pacientes já interromperam o tratamento pelo menos uma vez e por mais que tenha sido por pouco tempo, sentiram mudanças quanto ao controle da pressão arterial, o que demonstra que a atividade física é indispensável no controle da doença hipertensiva.

Santos; et al²⁵ revelam que a adesão e continuidade da pessoa hipertensa ao exercício físico, ao uso regular do esquema terapêutico e a adoção de estilo de vida saudável, é resultado do seu engajamento efetivo nas atividades de autocuidado, tornando-se agente de autocuidado.

Desta forma, Santos-Knignik²⁶ afirmam que é de grande importância para a manutenção e promoção da saúde que a prática de atividade física ocorresse de forma continuada, sem este movimento de desistência semanas após o início de um programa de exercícios.

Santos-Knignik²⁶ ainda destacam que esta continuidade seria de fundamental importância, sobretudo na vida adulta intermediária, por volta dos 40-60 anos, fase em que se iniciam muitos dos declínios fisiológicos, e na vida adulta tardia, após os 60 anos de idade, fase em que os declínios estão bem acentuados.

Nesse sentido, percebe-se que a interrupção das práticas de exercícios físicos acaba comprometendo os efeitos benéficos oferecidos pela prática regular da atividade física. Entretanto, ressalta-se que o profissional de educação física, além de acompanhar, deve atuar de forma a motivar a continuidade das atividades, vislumbrando sempre os benefícios à saúde do paciente, destacando a importância para controle e prevenção de possíveis agravos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista as séries de complicações cardiovasculares que podem ocorrer por conta dos altos níveis tensionais, percebe-se a necessidade de um tratamento assíduo para com a doença

hipertensiva, considerando que este deve ser feito a longo prazo.

Há fatores que podem ser mencionados como causadores da hipertensão arterial, porém alguns destes podem ser modificados a partir de uma mudança no estilo de vida e outros são inerentes aos indivíduos, podendo ainda ser controlados retardando o surgimento da doença hipertensiva. Todavia, foi constatado que embora a atividade física como método terapêutico seja eficaz no controle e na redução dos níveis pressóricos, esta tem que ser realizada de maneira adequada e regular.

Nessa perspectiva, entendendo a importância da prática de exercícios físicos para controle da hipertensão, salientando o papel do profissional de educação física para efetivação adequada desta prática, esta pesquisa permitiu evidenciar que a prática de exercícios físicos associado ao tratamento de hipertensão, precisa ser otimizada.

Contudo, merece destaque a importância de uma prática bem orientada e acompanhada por profissional qualificado. Desse modo, os resultados apontaram para o reconhecimento desta importância, uma vez que revelou que os sujeitos do estudo, ao reconhecerem os benefícios das atividades realizadas, percebem a importância da continuidade destas atividades.

Desse modo, considerando que para uma efetividade do controle, prevenção e promoção de pacientes hipertensos é necessária a interação entre profissional de educação física/paciente de forma a proporcionar, além dos benefícios das atividades, a motivação para continuidade do tratamento. Para tanto, cabe ao profissional de educação física enxergar sua importância quanto o seu papel na orientação, acompanhamento e promotor de saúde no tratamento de patologias, como a hipertensão, para que possa efetivar e desvelar as práticas de exercícios físicas como instrumento indispensável no controle desta patologia.

Espera-se que este trabalho oportunize elucidar novos caminhos para construção de conhecimentos dentro desta temática e que oriente futuros profissionais da área de educação física que desejem aprofundar seus saberes nesta vertente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Pierin AMG. Hipertensão Arterial. Uma proposta para o cuidar. Barueri: SP. Manole; 2004.
- Pinto MVN et al Principais benefícios relacionados aos exercícios físicos em idosos. Revista Digital. Buenos Aires 2008; 121(13). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd121/principais-beneficios-relacionados-aos-exercicios-em-idosos.htm>. <Acesso em 09.2011>
- Ferreira C, Filho CF, Meneghini A. Benefícios do exercício físico na Hipertensão Arterial; 2008.
- Conselho Federal de Educação Física – CONFEF. Resolução nº046/2002. Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional; 2002.
- Medeiros ACQ, Freitas RPA, Queiroz AC, Magnani CS. (Re) fazendo a caminhada: otimizando uma estratégia de controle da pressão arterial relato de experiência Extensão e Sociedade. 2010; 1(2).
- Trivino ANS Introdução a pesquisa em ciências sociais- a pesquisa qualitativa em Educação. São Paulo: Atlas; 2009.
- Bastos NMG. Introdução à metodologia do trabalho científico. Fortaleza; 2007.
- Lakatos EM, Marconi MA. Fundamentos de metodologia científica. São Paulo: Atlas; 2003.
- Leopardi MT. Metodologia da Pesquisa na saúde. Florianópolis: UFSC/Pós Graduação em enfermagem; 2002.
- Ministério da Saúde (Br). Conselho Nacional de Saúde. Resolução 196/96. Decreto de Competência de 12 de nov. 1991. Estabelece critérios envolvendo seres humanos. Brasília (MS); 1996.
- Dórea EL, Lotufo PA. Epidemiologia da hipertensão arterial sistêmica. Hipertensão. 2004; 7: 86-9.
- Orlandi ACS, Miotto AM, Martins V, Gomes RJ. Atividade física no controle da hipertensão arterial de participantes do projeto 'Vida Ativa'. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 121 - Junho de 2008
- Matsudo SMM. Envelhecimento, atividade física e saúde. BIS, Bol. Inst. Saúde. 2009 Abr [citado 2011 Set 19]; (47): 76-9.
- Barreto-Filho JAS, Krieger JE. Genética e hipertensão arterial: conhecimento aplicado à prática clínica. Rev. Soc. Bras. Card. Estado de São Paulo, 2003; 13(1):46-55.
- Fonseca FCA, Coelho RZ, Nicolato R, Malooy-Diniz LF, Silva Filho HC. A influência de fatores emocionais sobre a hipertensão arterial. J. bras. psiquiatr., Rio de Janeiro, 2009; 58(2).
- Cotta RMM. et. al. Hábitos e práticas alimentares de hipertensos e diabéticos:repensando o cuidado a parti da atenção primária. Revista de Nutrição, Campinas. Nov/ Dez. 2009.
- Sociedade Brasileira de Hipertensão, Sociedade Brasileira de Cardiologia e Sociedade Brasileira de Nefrologia. VI Diretrizes Brasileira de Hipertensão Arterial. Arquivo Brasileiro de Cardiologia. 95(supl.1): 1-5; 2010.
- Oliveira AP, Siqueira HCH. Influência dos exercícios físicos e da alimentação na qualidade de vida de portadores de Hipertensão arterial sistêmica e Diabetes Mellitus. Anuário de produção de Iniciação Científica discente 2008; 11(12).
- Coqueiro RS, Nery AA, Cruz ZV. Inserção do Professor de Educação Física no Programa Saúde da Família: discussões preliminares. Revista Digital Buenos Aires, 2008; 11(103).
- Caromano FA, Ide MR, Kerbauy RR. Manutenção na prática de exercícios por idosos. Rev. Dep. Psicol.,UFF, 2006; 18(2).
- Ministério da Saúde (BR). Núcleos de apoio à saúde da família (NASF). Brasília (DF); 2007. Disponível em: <http://www.conass.org.br/admin/arquivos/NT20-07.pdf>. <Acesso em 09.2011>
- Silva DAC, Jesus KP de, Santos RJ dos. Conceito de saúde e qualidade de vida para acadêmicos de educação física. – Um estudo descritivo. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, 2007; 2(4):104-53.
- Knuth AG. et al . Conhecimento de adultos sobre o papel da atividade física na prevenção e tratamento de diabetes e hipertensão: estudo de base populacional no Sul do Brasil. Cad. Saúde Pública, 2009; 25(3).

24. Organização Mundial da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2005
25. Santos ZMSA, Frota MA, Cruz DM, Holanda SDO. Adesão do cliente hipertenso ao tratamento: análise com abordagem interdisciplinar. *Texto Contexto Enferm* 2005; 14(3):332-40.
26. Santos CS, Knijnik JD. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* 2006; 5(1).