

EFEITOS DA MUSCULAÇÃO EM IDOSOS HIPERTENSOS

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.11



RESUMO

OBJETIVO: Diante disso enaltece a questão principal deste estudo, que é relatar os benefícios da musculação como uma opção de terapia não medicamentosa, a fim de trazer mais qualidade de vida para esse público.

METODOLOGIA: O estudo trata-se de uma revisão integrativa, com abordagem qualitativa. Este método usa os resultados de outros autores para construir informações e encontrar a terminação levantada de acordo com a literatura. Atribuiu-se no estudo, periódicos nacionais em português publicados no período de 2015 a junho de 2020.

RESULTADOS: Com base nos estudos analisados observa-se que a atividade física é um grande aliado no tratamento não medicamentoso de idosos hipertensos, pois esta é uma doença silenciosa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Concluiu-se que tanto a musculação, exercícios aeróbicos, prensão manual e treinamento resistido obtiveram resultados benéficos para os idosos hipertensos, diminuindo a pressão arterial e melhorando a qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVES: Musculação; Hipertensão Arterial; Idosos; Exercício.

Amanda Maria Frota da Costa

Graduanda em Educação Física da Faculdade AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí



<https://orcid.org/0000-0003-4277-4613>

Irislene de Mesquita Soares

Graduanda em Educação Física da Faculdade AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí



<https://orcid.org/0000-0002-2709-4241>

Jairo Cleiton da Silva Lima

Graduando em Educação Física da Faculdade AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí



<https://orcid.org/0000-0003-0330-2824>

Stanley Veras Pereira Lima

Graduando em Educação Física da Faculdade AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí



<https://orcid.org/0000-0002-2461-22344>

Thanandra Rocha Ferreira

Educadora Física, Mestre e Professora da Faculdade AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina- Piauí



<https://orcid.org/0000-0001-7005-9102>

EFFECTS OF BODYBUILDING HYPERTENSIVE ELDERLY

DOI: 10.48140/digitaeditora.2022.001.11

11

ABSTRACT

OBJECTIVE: In view of this, the main issue of this study is highlighted, which is to report the benefits of bodybuilding as a non-drug therapy option, in order to bring more quality of life to this audience.

METHODOLOGY: The study is an integrative review with a qualitative approach. This method uses the results of other authors to build information and find the raised ending according to the literature. National journals in Portuguese published in the period from 2015 to June 2020 were attributed to the study.

RESULTS: Based on the analyzed studies, it is observed that physical activity is a great ally in the non-pharmacological treatment of hypertensive elderly people, as this is a silent disease.

FINAL CONSIDERATIONS: It was concluded that weight training, aerobic exercises, handgrip and resistance training had beneficial results for hypertensive elderly people, decreasing blood pressure and improving quality of life.

Recebido em: 24/01/2022
Aprovado em: 15/09/2022
Conflito de Interesse: não houve
Suporte Financeiro: não houve

KEYWORD: Bodybuilding; Arterial hypertension; Seniors; Exercise.



INTRODUÇÃO

O envelhecimento, fase da vida que se inicia aos 60 anos nos países em desenvolvimento e 65 anos em países desenvolvidos é um processo natural universal e inevitável, caracterizado por uma diminuição orgânica e funcional, que ocorre de forma gradativa para uns e mais rápida para outros, portanto não está relacionada a nenhuma patologia e sim a uma fase da vida. Observa-se que o indivíduo idoso começa a se tornar mais vulnerável, apresentar perda de massa muscular e força, doenças crônicas relacionadas aos hábitos do cotidiano (LOVECHIO; DUCCOLI; PELLAI, 2015, p.15 e 34; FECHINE; TROMPIERI, 2012).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2017) o Brasil vem tentando se tornar um país com grande número de idosos, seguindo esse contexto, a expectativa de vida vem crescendo cada vez mais, no entanto vale ressaltar que é preciso criar medidas que visem à diminuição da taxa de sedentarismo (chega a 64,4%) nessa faixa etária, que predispõe, por exemplo, a hipertensão.

Diante disso, a Hipertensão Arterial Sistêmica é uma condição clínica multifatorial não transmissível, caracterizada pela pressão arterial sistólica maior ou igual a 140 mmHg e/ou pressão diastólica maior ou igual a 90 mmHg, pode ser tratada com ou sem o uso de medicamentos. Esta patologia raramente manifesta sinais ou sintomas de alerta e sua detecção tardia causa risco para doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e isquêmicas do coração (NOBRE et al., 2020; BARROSO, 2021).

Na maior parte o estilo de vida sedentário (sentado ou olhando televisão, celular, computador) e a falta de atividade física vêm se tornando um problema de saúde pública, por aumentar os custos médicos e reduzir a qualidade de vida, além de ser um dos dez principais fatores de risco de mortalidade global, causando aproximadamente 3,2 milhões de óbitos a cada ano (ZHAO, et al., 2020; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2014; LIM, et al., 2012).

O tratamento medicamentoso ocorre à associação de anti-hipertensivos que impedem as estruturas fisiopatológicas de alargarem os níveis de pressão arterial, no entanto uma terapia não farmacológica contribui positivamente para patologia, bem como alterar a alimentação (reduzindo o consumo de sal), diminuir a ingestão de bebidas alcoólicas, uso de cigarros, controlar o estresse e realizar sempre que possível uma atividade física (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2016).

Recomenda-se que todos os adultos façam pelo menos 150 min/semana de atividade física moderada ou 75 min/semana de exercícios vigorosos. Os exercícios aeróbicos (caminhada, corrida, ciclismo ou natação) podem ser praticados por 30 minutos, durante 5 a 7 dias por semana. Também é

recomendável realizar exercícios de resistência de 2 a 3 dias por semana. Para os idosos, a prática de exercícios corporais, aeróbicos e de resistência é fundamental, contudo, é preciso ser realizado com a orientação de um profissional a fim de evitar consequências à saúde (INDER et al., 2016; CORNELISSEN; SMART, 2013).

Costa (2014) garante que envelhecer esta unida a diversas barreiras psicológicas e físicas, logo algumas pessoas dessa faixa etária tornam-se inaptas para determinadas ações, no qual se destaca a prática de exercícios. Sendo assim, é fundamental evitar Doenças Crônicas Não Transmissíveis a fim de melhorar a qualidade de vida.

A prática de exercícios aeróbico e/ou resistidos realizada regularmente proporciona a diminuição da pressão arterial, sendo um importante aliado na qualidade de vida desses indivíduos. Portanto, é comprovado por meio da literatura o benefício da atividade física em pacientes hipertensos (MACDONALD et al., 2016; PESCATELLO et al., 2015; CORNELISSEN; BUYS; SMART, 2013).

Para entender melhor os benefícios da musculação em idosos, é importante se aprofundar cada vez mais nessa área. É uma modalidade de exercício que planeja uma rotina de práticas corporais em que a força muscular é a qualidade física e, segundo alguns estudos, o treinamento com pesos produz resultados mais rápidos do que outros exercícios (LIZ; ANDRADE, 2016).

Portanto, o desafio das organizações de saúde é aumentar os índices de atividade física da população por meio de atividades, estratégias e programas. Nesse sentido, para que essas ações ocorram, é necessário identificar as barreiras, a fim de estabelecer táticas que abordem aqueles que, de fato, mais necessitem (MURTA et al., 2018; OPAS; OMS, 2016).

Com relação a isso se observa que a prática de atividade física pode trazer benefícios tanto na prevenção quanto no tratamento da hipertensão, e que a prevalência de idosos com essa patologia ainda é alta. Diante disso enaltece a questão principal deste estudo, que é relatar os benefícios da musculação como uma opção de terapia não medicamentosa, a fim de trazer mais qualidade de vida para esse público.

METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma revisão integrativa, com abordagem qualitativa. Este método usa os resultados de outros autores para construir informações e encontrar a terminação levantada de acordo com a literatura. Para conduzir este projeto, foram realizadas buscas eletrônicas nas bases de dados Science Direct, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online e-SciELO* (SciELO), *British Pharmacological Society*, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS-BIREME) a partir das palavras-chave relacionadas ao assunto principal e ao foco requerido no estudo: Efeitos da musculação em idosos hipertensos.

Os descritores utilizados foram “musculação”, “hipertensão arterial”, “idosos” e “exercício”. Atribuiu-se no estudo, periódicos nacionais em português publicados no período de 2015 a junho de 2020, para tanto, realizou-se uma leitura anterior dos resumos identificados na base de dados citadas. Se a leitura do resumo não for suficiente para a compreensão do contexto, todo o artigo será acessado na íntegra para melhor compreensão, explicação e interpretação do texto. A efetivação desta pesquisa não necessitou da composição de um comitê de ética, pois se baseou apenas na revisão da literatura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 183 artigos, dos quais 5 seguiram aos critérios de inclusão abordando de forma mais sucinta a temática em questão.

Foi criada a Tabela 1 para retratar os estudos em ordem crescente da data de publicação, no qual constam informações sobre o autor/ano, tipo de estudo, número (N°) participantes/sexo e idade, objetivo e conclusão da pesquisa.

Tabela 1 – Estudos incluídos na revisão integrativa sobre benefícios da musculação em idosos hipertensos

Autor (es)/Ano	Tipo de Estudo	N° de participantes, sexo e idade	Objetivos	Conclusão
Mattioli et al., 2015	Estudo observacional de caráter transversal	N= 80 Sexo feminino: 8 Sexo masculino: 72 Idade: 60 a 81 anos	Comparar a força de preensão manual de idosos hipertensos classificados em diferentes níveis e tipos de atividade física.	Os idosos praticantes de musculação obtiveram médias de força de preensão manual superiores à dos grupos hidroginástica e ginástica.
Damorim et al., 2017	Ensaio clínico randomizado	N= 69 Sexo feminino: 49 Sexo masculino: 20 Idade média: 63,4 ± 2,1 anos	Estabelecer a cinética adaptativa das respostas tensionais em função do tempo e do tipo de treinamento em hipertensos.	São necessárias 20 sessões de treinamento de força ou aeróbio para alcance dos benefícios máximos de redução da PA ¹ .
Schimitt, 2019	Ensaio clínico randomizado	N= 24 Sexo feminino: 49 Sexo masculino: 20 Idade: 60 a 75 anos	Determinar os efeitos de uma sessão de TP ² na PA de ambulatório em pacientes idosos com hipertensão	Uma sessão de EP ³ reduziu significativamente a PAD ⁴ e PAM ⁵ noturna de idosos hipertensos.
Pereira et al., 2019	Estudo transversal	N= 38 Sexo feminino: 24 Sexo masculino: 14 Idade média: 56 ± 10 a 64 ± 7	Avaliar os efeitos da prática regular de atividade física na qualidade de vida relacionada à saúde de pacientes com hipertensão arterial resistente	A prática regular de atividade física parece melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde de hipertensos resistentes
Gurgel, 2020	Estudo qualitativa e exploratória	N= 10 Sexo feminino: 5 Sexo masculino: 5 Idade: ≥60 anos	Analisar a prática da atividade na academia para idosos	A musculação é indicada para indivíduos idosos, pois o treinamento com pesos é eficaz na prevenção e tratamento HAS ⁶ . Vale ressaltar o cuidado dos profissionais em acompanhá-los a fim de reduzir efeito indesejado.

¹Pressão arterial. ²Treinamento com peso. ³Exercício de potência. ⁴Pressão arterial diastólica. ⁵Pressão arterial média. ⁶Hipertensão arterial sistêmica.

Com base nos estudos analisados observa-se que a atividade física é um grande aliado no tratamento não medicamentoso de idosos hipertensos, pois esta é uma doença silenciosa. Segundo Santos, Pedroso e Silva (2019) conciliar a musculação, alimentação saudável e o sono são fatores primordiais para manter os níveis estáveis de PA, reduzindo as complicações desta patologia para os idosos.

Já Mattioli et al (2015) relatam que o teste de prensão manual, que é usado para medir a força da mão e do corpo, também é um fator importante para prevenir a mortalidade associada a doenças crônicas, pois quando se trata de atividade física na terceira idade é preciso direcionar exercícios que visem a manutenção da mesma.

Desta forma o objetivo de melhorar as condições físicas e diminuir a pressão arterial é observado principalmente no exercício aeróbico. Outrossim, pesquisas mostraram que exercícios resistidos de intensidade regular a elevada também são capazes de reduzir a PA em pessoas hipertensas (OLHER et al., 2013; SOUTO; BANDEIRA; SANDOVAL, 2010).

Estes relatos corroboram com o estudo de Damorim et al (2017) que avaliaram a cinética adaptativa das respostas tensionais em idosos por meio de 50 sessões de treinamento e concluíram que tanto exercícios de força e/ou aeróbio ocasionam benefícios na redução da PA.

Segundo Schimitt (2019) em seu estudo avaliou o treinamento com peso em idosos hipertensos de um ambulatório, e também identificou mudanças nos níveis de pressão arterial, especialmente nas pressões diastólica e média durante a noite submetida a exercícios de força.

Com relação à qualidade de vida, Pereira et al (2019) afirmam que manter-se fisicamente ativos, melhora à saúde dos idosos, especialmente os comandos funcionais, alívio da dor, capacidade de viver, independência físicos e saúde mental.

Diante disso, Gurguel (2020) elucida que a musculação deve ser recomendada indivíduos da terceira idade, pois proporciona benefícios durante o tratamento hipertensão arteriais sistêmicos. No entanto ressalta que é preciso que os profissionais mantenham-se atentos durante a prática de exercícios a fim de reduzir efeito indesejado, como dores e possíveis lesões.



CONCLUSÃO

Os estudos supracitados obtiveram resultados benéficos para os idosos hipertensos como diminuição da pressão arterial e qualidade de vida, enfatizando a importância da intervenção não medicamentosa por meio da musculação, exercícios aeróbios, prensão manuais e treinamento resistido, no entanto ressalta-se a importância de um acompanhamento profissional durante a prática de exercícios com a finalidade de evitar lesões para esses indivíduos.

REFERÊNCIAS

- BARROSO, Weimar K. S. et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. *Arq. Bras. Cardiol.*, v. 116, n. 3, p. 516-658, mar. 2021.
- CORNELISSEN, V. A.; BUYS, R.; SMART, N. A. Endurance exercise beneficially affects ambulatory blood pressure. *Journal Of Hypertension, Belgium*, v. 31, n. 4, p.639-648, abr. 2013.
- CORNELISSEN, V. A.; SMART, N. A. Exercise Training for Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal Of The American Heart Association*, [s.l.], v. 2, n. 1, p.1-9, 23 jan. 2013.
- DAMORIM, I. R. et al. Cinética hipotensiva durante 50 sessões de treinamento de força e aeróbio em hipertensos: ensaio clínico randomizado. *Arq Bras Cardiol.* 2017; v.108, n.4, p.323-330
- FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Revista Científica Internacional.* 20. ed. 20, v. 1, n. 7, p.106-132, jan/mar 2012.
- GURGEL, J. V. A. Efeitos do exercício físico em idosos praticantes de musculação. Fortaleza –CE, 2020.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Práticas de esporte e atividade física domicílios. Rio de Janeiro: IBGE, 2017.
- INDER, J. D. et al. Isometric exercise training for blood pressure management: a systematic review and meta-analysis to optimize benefit. *Hypertens Res.* 2016, v. 39, n. 2, p. 88-94.
- LIM, S. S et al. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990– 2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet.* 2012, v. 380, n. 9859, p. 60- 2224.
- LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Bras. Cienc. Esport.* v. 38, n. 3, 2016.
- LOVECCHIO, N.; DUCOLI, E.; PELLAI, A. Ginástica para idosos: Tradução Áida Giuseppina Santangelo. – São Paulo – SP. ed. Paulinas, 2015.
- MACDONALD, H. V. et al. Dynamic Resistance Training as Stand-Alone Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Meta-Analysis. *Journal Of The American Heart Association*, Alabama, v. 5, n. 10, p.1-15, 3 out. 2016.
- MATTIOLI, R. V. et al. Associação entre força de preensão manual e atividade física em idosos hipertensos. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2015; v.18, n. 4, p.881-891.
- MURTA, I. G. P. et al. Avaliação das barreiras à prática de atividade física em pacientes com doenças crônicas não transmissíveis. *Revista Médica Minas Gerais*, Minas Gerais, v. 28, n. 8, p.12-18, jan. 2018.
- NOBRE, A. L. C. S. D. et al. Hipertensos assistidos em serviço de atenção secundária: risco cardiovascular e determinantes sociais de saúde. *Cadernos Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 3, p. 334-344, jul./set. 2020.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Global status report on non-communicable diseases. Geneva; 2014. ISBN 978 92 4 156485 4.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS); ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Dia Mundial da Hipertensão 2016. Disponível em: https://www.paho.org/bireme/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=15&Itemid=183&lang=pt. Acesso em: 13 mar. 2021.

PEREIRA, N. P. et al. Efeito da prática regular de atividade física na qualidade de vida relacionada à saúde de hipertensos resistentes. HU rev. 2019; v.45, n.3,p.270-275.

PESCATELLO, L. S.; MACDONALD, H. V.; LAMBERTI, L.; JOHNSON, B.T. Exercise for hypertension: a prescription update integrating existing recommendations with emerging research. Current hypertension reports, v.17, n. 11, p. 87, 2015.

SCHIMITT, R. P. Efeito do exercício de potência na pressão arterial em idosos hipertensos: um ensaio clínico randomizado cruzado. Dissertação (Mestrado) defendida na UFRGS; Cardiologia e Ciências Cardiovasculares, Porto Alegre, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. 7ª Diretriz brasileira de hipertensão arterial. Arquivos Brasileiros Cardiologia, 2016, p.83.

ZHAO, R et al. The Dose-Response Associations of Sedentary Time with Chronic Diseases and the Risk for All-Cause Mortality Affected by Different Health Status: A Systematic Review and MetaAnalysis. J Nutr Health Aging. 2020, v. 24, n. 1, p. 63-70.