



## REDUÇÃO DE MEDICAMENTOS DE IDOSOS HIPERTENSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA ITAJAÍ ATIVO

*Hamilton Barwinski Junior<sup>1</sup>*

*Maíra Naman<sup>2</sup>*

*Leonardo Sartorio Ibarra<sup>3</sup>*

*Renato Schmitt Júnior<sup>4</sup>*

*Dionei Raulino<sup>5</sup>*

*Jairo Machado Davila<sup>6</sup>*

**RESUMO: Introdução:** A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é considerada problema de saúde mundial, sendo um dos principais fatores de risco para a doença cardiovascular (BRASIL, 2001). A hipertensão arterial apresenta custos médicos e socioeconômicos elevados, decorrentes principalmente das suas complicações, tais como: doença cerebrovascular, doença arterial coronariana, insuficiência cardíaca, insuficiência renal crônica e doença vascular de extremidades (BRANDÃO et al., 2003). Cerca de 70% da população idosa é considerada hipertensa (SCOTT, 2004), com maior prevalência no sexo feminino, na faixa etária de 70 a 90 anos (LEBRÃO; LAURENTI, 2005). Diretrizes de sociedades científicas sugerem que o tratamento da HAS se inicie pelas modificações dos hábitos de vida, quando a estratégia de tratamento não-farmacológico não for suficiente para controlar a pressão arterial (PA) é que deveria ser iniciado o tratamento farmacológico (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2010). **Objetivo:** Verificar a diminuição de medicamentos para tratamento da hipertensão arterial em idosos hipertensos praticantes de exercícios físicos participantes de um programa comunitário. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo transversal, realizado com 127 idosos (68,02 ± 4,3) praticantes de exercícios físicos e participantes do programa Itajaí Ativo. Utilizou-se uma ficha de identificação, com questões referentes a dados sociodemográficos, condições de saúde, utilização de medicamentos. Os dados foram tratados por meio da estatística descritiva. **Resultados:** A maioria é do sexo feminino, casado, quanto as condições de saúde, 107 idosos possuíam HAS (84%), depois da participação do programa, 48% dos idosos reduziram os medicamentos para o tratamento da HAS. **Conclusão:** A população idosa tem índices elevados de

<sup>1</sup>Educador físico.

<sup>2</sup>Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina.

Professora da Fundação Universidade Regional de Blumenau E-mail: [mairanaman@outlook.com](mailto:mairanaman@outlook.com)

<sup>3</sup>Educador físico.

<sup>4</sup>Graduação em Educação Física pela Universidade do Vale do Itajaí. Personal Trainer e professor de musculação

<sup>5</sup>Profissional de Educação Física

<sup>6</sup>Profissional de Educação Física

casos de hipertensão arterial sistêmica. Intervenções não farmacológicas, como o exercício físico, são apontadas pela eficácia na diminuição da pressão arterial. A proposta de um programa de exercícios físicos, como o apresentado, é uma importante estratégia de tratamento não-medicamentoso para a HAS em idosos.

**Palavras-chave:** Idoso. Hipertensão arterial. Tratamento. Exercícios físicos.