

## EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL E EXERCÍCIOS FÍSICOS AO AR LIVRE NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL EM IDOSOS, ESTUDO DE REVISÃO

Graduação: fisioterapia

Área temática: cinesioterapia e biomecânica

Resultados: parcial

Forma de apresentação: Oral on-line

Francisco Daniel Alves da Silva<sup>1</sup>

### RESUMO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 600 milhões de pessoas têm Hipertensão Arterial (HA), com crescimento global de 60% dos casos até 2025. Estima-se que vários fatores podem influenciar os níveis de pressão arterial, o envelhecimento da população quando ocorre em concordância com situações que possibilitam a deterioração desse processo, como falta de alimentação adequada, baixo nível de convivência social e atividade física reduzida elevam grandemente a incidência de doenças como a hipertensão arterial (HA) entre diversos outros problemas de saúde (MALTA, et al., 2018). O objetivo deste trabalho foi Analisar a importância das intervenções por parte dos profissionais do movimento com o uso de exercícios físicos ao ar livre e treinamento funcional para o público de idosos no controle e redução dos riscos a saúde, desse modo, o estudo justifica-se pela possibilidade de ampliar o entendimento acerca da importância dos exercícios físicos para os portadores de hipertensão arterial, entendendo que faz se necessário cada vez mais, adotar medidas de prevenção em saúde, tendo a cinesioterapia como uma ferramenta imprescindível, pois, sabe-se que de modo geral, os exercícios físicos promovem diversos benefícios, conforme Correa, (2022). A pesquisa trata-se de uma revisão de literatura, que teve por finalidade investigar as produções científicas permitindo uma melhor interpretação sobre o uso dos exercícios físicos baseados no método de treinamento funcional e atividades ao ar livre. Conclui-se que há evidências significativas de que o treinamento físico pode causar efeitos positivos na redução da pressão arterial (PA) aguda e crônica, especialmente em hipertensos, estando entre os principais recursos utilizados no tratamento de pacientes idosos, sendo os exercícios ao ar livre um importante meio de socialização e promoção de bem estar. (SILVA, 2019).

**Palavras- chave:** idosos, hipertensão arterial, treinamento funcional.

### REFERÊNCIAS:

- CORREA, et al. **Efeitos do treinamento funcional na dor e na capacidade funcional de mulheres idosas.** *Fisioterapia em Movimento*, 2022.
- MALTA, et al. **Prevalência da hipertensão arterial segundo diferentes critérios diagnósticos, Pesquisa Nacional de Saúde.** *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 2018.

<sup>1</sup> Acadêmico das Faculdade Integradas de Taquara - FACCAT. [Daniel\\_alves@sou.faccat.br](mailto:Daniel_alves@sou.faccat.br)

SILVA, SANTANA, RODRIGUES, TS ENVELHECIMENTO ATIVO. **O papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa.** *Revista Uningá.* 2019.

---