



## GT 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

### IMPACTOS DA PRÁTICA DE IOGA NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSAS HIPERTENSAS: ANÁLISE CONCEITUAL

Silas Alberto Garcia<sup>1</sup>  
Amanda dos Santos Costa<sup>2</sup>  
Daniel Monteiro do Carmo Braga<sup>3</sup>  
Nátally Cristiny Rodrigues Tôledo<sup>4</sup>

**Palavras-chave:** Hipertensão. Ioga. Idosas.

#### Introdução

A hipertensão arterial (HA) é um dos problemas de saúde mais proeminente no mundo. Os grupos mais afetados são mulheres e idosos. Segundo pesquisas do Ministério da Saúde, no Brasil 57,1% dos idosos apresentam HA. Já o percentual de mulheres que apresentam esse quadro clínico é de 26,4%. Sendo assim, dados do Ministério da Saúde e de pesquisas realizadas, nos apresentam que mulheres idosas são um dos principais grupos de riscos da HA (RECH et al., 2013). Neste viés, é perceptível que se trata de um quadro alarmante de saúde pública.

Dentre os vários fatores que podem causar a HA, está o sedentarismo. Vários estudos têm sido construídos no sentido de analisar os benefícios da atividade física para os indivíduos hipertensos. (WAGMACKER et al., 2007; BUNDCHEN et al., 2013; BARROSO et al., 2008; PINHEIRO et al., 2007). Das várias alternativas de exercícios físicos que podem auxiliar no controle da pressão da arterial, alguns estudos têm analisado a prática do Ioga enquanto uma possível solução não medicamentosa para pessoas hipertensas (PINTO et al., 2016; PINHEIRO et al., 2007; MIZUNO et al., 20015).

Sendo assim, tendo por base que as idosas são um dos grupos mais atingidos pela hipertensão arterial, o presente artigo objetiva através de uma revisão bibliográfica, analisar quais as possíveis contribuições da prática do Ioga no controle da pressão arterial em idosas hipertensas.

<sup>1</sup> UEG- Faculdade do Esporte/ESEFFEGO – E-mail: [silasgarcia11@gmail.com](mailto:silasgarcia11@gmail.com)

<sup>2</sup> UEG- Faculdade do Esporte/ESEFFEGO

<sup>3</sup> UEG- Faculdade do Esporte/ESEFFEGO

<sup>4</sup> UEG- Faculdade do Esporte/ESEFFEGO

## Metodologia

No tocante ao processo metodológico, esse trabalho se caracteriza como um estudo de cunho descritivo e exploratório com viés qualitativo, desenvolvendo-se através de pesquisa bibliográfica. Utilizou-se de estudos já realizados, consistindo, sobretudo em artigos. Para isso, utilizou-se das seguintes bases de dados virtuais: Portal de Periódicos Capes, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Sistema Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico.

Como critério de inclusão buscou-se estudos em português através dos seguintes termos: Hipertensão e Idoso, Ioga e Idoso, Exercício Físico e Hipertensão, Ioga e Hipertensão. A escolha preliminar se deu a partir das leituras dos títulos e dos resumos dos trabalhos sem especificações de datas. Desconsiderou-se artigos que não possuíam relação com a temática desse trabalho e também artigos de revisão.

Através das pesquisas realizadas nas bases de dados, encontrou-se 26 artigos, 1 monografia e 4 dissertações. Excluiu-se 6 artigos por se tratarem de estudos de revisão bibliográfica, outros 2 foram excluídos por não deixarem claro o processo metodológico do estudo e 2 foram desconsiderados através da leitura do resumo do estudo por não estarem em consonância com a temática desse estudo.

Apenas 3 artigos encontrados analisam as possíveis contribuições da prática do Ioga para o controle da pressão arterial. Desses, apenas 1 investigava qual o impacto do Ioga na vida das idosas. Os demais, abordam os impactos e a eficácia dos exercícios físicos para o controle da pressão arterial. Essa escassez de estudos encontrados talvez tenha limitado a construção desse artigo.

## Resultados e Discussões

A hipertensão arterial (HA) é caracterizada pelo aumento da pressão arterial sistólica (PAS) e pressão arterial diastólica. Os valores de referência para a pressão arterial normal são de 120 mmHg por 80 mmHg. Sendo assim, o indivíduo é diagnosticado com HA quando for aferido que ele apresenta PAS igual ou superior à 140 mmHg e PAD igual ou superior à 90 mmHg (PINTO et al., 2016).

Há estudos na literatura que corroboram para a compreensão dos exercícios enquanto uma estratégia não farmacológica para o tratamento da hipertensão arterial (WAGMACKER et al, 2007; BUNDCHEN et al.,2013; BARROSO et al., 2008; PINHEIRO et al., 2007). Isso porque, o exercício físico agudo possui capacidade hipotensora, ou seja, ele é capaz de diminuir a pressão

arterial em percentuais abaixo das taxas pressóricas de repouso ou pré-exercício (CUNHA et al., 2006; GONÇALVES; SILVA; NAVARRO, 2007).

Alguns estudos têm investigado a prática do Ioga enquanto uma estratégia não medicamentosa para o controle da pressão arterial. Contudo, notou-se através das pesquisas realizadas nas bases de dados que existem poucos estudos na língua portuguesa que analisam essa temática, mormente pesquisas que possuem como grupo de pesquisa as idosas.

Pinheiro et al. (2007), realizaram seu estudo analisando os possíveis efeitos da prática do Ioga em pessoas com HA. A pesquisa contava com 16 participantes com idade média de  $57 \pm 8,7$ . O estudo foi desenvolvido durante um mês e observou-se que as seções de Ioga ocasionaram uma baixa nos níveis pressóricos sistólicos e diastólicos bem como uma melhora na função autonômica cardíaca.

Pinto e colaboradores (2016), sistematizaram sua pesquisa através da análise de 10 pessoas do sexo feminino com idade entre 44 e 77 anos que eram sedentárias, diagnosticadas com HA e que utilizavam medicamentos para o tratamento desse estado clínico. Analisaram as possíveis alterações da PA através de uma seção única de Ioga, o que possibilitou observar que somente uma seção de Ioga em mulheres não ocasionou resultados significativos na redução dos níveis da PA.

Mizuno et al. (2015) buscaram investigar quais as percepções sobre qualidade de vida que a prática do Ioga poderia ocasionar em mulheres hipertensas. Para isso, analisaram 12 mulheres com idade entre 46 e 74 anos. O estudo constatou que os exercícios de Ioga proporcionaram às mulheres analisadas uma baixa na PA, o que foi algo muito significativo, pois algumas nem com tratamentos farmacológicos estavam conseguindo essa queda na PA. Outrossim, algumas idosas relataram que com a prática do Ioga, os médicos suspenderam o uso de medicamentos farmacológicos.

Portanto, os poucos estudos encontrados sobre os efeitos do Ioga no controle da PA, nos permite inferir que a prática do Ioga pode proporcionar uma melhora no controle da pressão arterial. O fato de um estudo não perceber modificações relevantes nas taxas pressóricas se dá pelo fato de ter sido analisado apenas uma seção da prática do Ioga, pois existem várias pesquisas orientais que demonstram que o Ioga pode ser benéfico no controle da PA (PINHEIRO et al. 2007).

Tendo por base que as idosas representam um dos grupos com maiores números de casos de HA, torna-se pertinente pensar na possibilidade da inserção de treinos de Iogas para auxiliar no controle da PA enquanto uma estratégia não medicamentosa. Ademais, a prática do Ioga pode

proporcionar melhoras muito mais amplas do que somente na saúde, tais como melhorias nos aspectos da autonomia, do psicológico e do social. Isso porque a prática regular do Ioga pode desenvolver nas idosas uma melhora na qualidade de vida (COELHO et al., 2011; MIZUNO et al., 2015).

O Ioga seria uma significativa alternativa para o controle da PA das idosas, visto que esse exercício físico é muito completo e além de ter a capacidade de combater a HA, ele também pode auxiliar no controle do processo respiratório, no fortalecimento muscular, no controle da ansiedade, na diminuição da frequência cardíaca (FC), na correção postural, no autoconhecimento corporal etc. Intervenções com o Ioga são fáceis de adaptar para as idosas, pois são exercícios que não demanda de muita intensidade (PINHEIRO et al. 2007; MIZUNO et al., 2015; COELHO et al., 2011).

Outro fator que leva o Ioga a ser uma poderosa alternativa para as idosas, é que ele é uma atividade com pouca movimentação, o que pode facilitar para que idosas hipertensas com baixa mobilidade possam participar do exercício e subsequente a isso conseguirem ter sua PA controlada.

### **Considerações finais**

O presente estudo chega ao desfecho de que a prática regular do Ioga pode possibilitar às idosas hipertensas uma considerável baixa e controle nos índices pressóricos. Portanto, o Ioga possui a capacidade de atuar como uma alternativa não farmacológica no controle da Hipertensão Arterial.

Ademais, fica evidente através dos estudos que a prática diária do Ioga pode ser um significativo exercício para as idosas, visto que seus benefícios são inúmeros desde do controle da HA, até na melhoria da qualidade de vida. Todavia, é necessário que haja mais estudos para que se possa elucidar esses benefícios da prática do Ioga para idosas, pois existe uma grande defasagem na literatura brasileira no tocante a essa temática.

### **Referências**

BARROSO, W.K.S. et.al. Influência da atividade física programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não-farmacológico. **Rev. Assoc. Med. Bras**, v. 54 n. 4, p. 328-33, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estudo aponta que 75% dos idosos usam apenas o SUS**. 2018. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/44451-estudo-aponta-que-75-dos-idosos-usam-apenas-o-sus>>. Acesso em: 21 out. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hipertensão arterial/Pressão alta: sintomas e tratamentos**. 2013. Disponível em: < <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao>>. Acesso em: 21 out. 2018.

BÜNDCHEN, D. et al. Exercício Físico controla Pressão Arterial e melhora qualidade de vida. **Rev Bras Med Esporte**, v. 19, n. 2, p. 91-95. 2013.

COELHO, Cristina Martins. et al. Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Ioga. **Motriz. Revista de Educação Física. Unesp**, Rio Claro, v. 17, n. 1, p.33-38, 2010.

CUNHA, G.A. et. al. Hipotensão pós-exercício em hipertensos submetidos ao exercício aeróbio de intensidades variadas e exercício de intensidade constante. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 12, n. 6, p. 313-317 2006.

GONÇALVES, I.O; SILVA, J.J; NAVARRO, A.C. Efeito Hipotensivo do Exercício Físico Aeróbio Agudo em Idosos Hipertensos entre 60 e 80 anos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.1, n.5, p.76-84, 2007.

MIZUNO, J. et.al. Percepção de mulheres com hipertensão sobre a prática de ioga na saúde e na qualidade de vida. **Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde**, Pelotas/RS, v. 20, n. 4, p. 376-385, 2015.

PINHEIRO, Carlos Hermano da Justa. et al. Uso do Ioga como recurso não-farmacológico no tratamento da hipertensão arterial essencial. **Revista Brasileira de Hipertensão**, Fortaleza, v. 14, n. 4, p.226-232, 2007.

PINTO, R.P. et al. Efeito de uma Sessão de Ioga sobre a Pressão Arterial e Frequência Cardíaca em Mulheres Hipertensas. **Revista Mundi Saúde e Biológicas**. Curitiba, PR, v. 1, n. 2, p. 268-274, 2016.

RECH, V. et.al. Pressão arterial após atividades físicas orientadas em idosos hipertensos. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 6, n. 1, p. 75-83, 2013.

RÊGO, Adriana Ribeiro de O. N. do. et al. Pressão Arterial após Programa de Exercício Físico Supervisionado em Mulheres idosas hipertensas. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 5, p.300-304, 2011.

SILVA, J.L; BONA, C.C. Exercício físico aeróbio, resistido e combinado: efeitos na pressão arterial em indivíduos hipertensos. **Revista Cinergis**, v. 14, n. 3, p. 148-152, 2013.

WAGMACKER, D.S.; PITANGA, F.J.G. Atividade Física no Tempo Livre como Fator de Proteção para Hipertensão Arterial Sistêmica. **R. bras. Ci e Mov**, v. 15, n. 1, p. 69-74, 2007.