

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE IOGA NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSAS HIPERTENSAS: ANÁLISE CONCEITUAL

*The Benefits of Ioga practice in the control of Arterial
Pressure of Elderly hypertensions: Conceptual analysis*

RESUMO: Sendo a hipertensão arterial (HA) um dos maiores problemas de saúde pública no Brasil e com altos índices de prevalências em idosos, sobretudo mulheres, este artigo possui como objetivo analisar as possíveis contribuições da prática do Ioga para idosas hipertensas. Para isso, utilizou-se de revisão bibliográfica. Foram pesquisados nas bases de dados Portal de Periódicos Capes, SCIELO, LILACS e Google Acadêmico as seguintes palavras-chave: Hipertensão e Idoso, Ioga e Idoso, Exercício Físico e Hipertensão, Ioga e Hipertensão. Foram selecionados, através da leitura dos resumos, estudos em português, sem especificação de data, que analisavam ou que contribuíam para a compreensão do Ioga como uma alternativa não farmacológica para a HA. Após os critérios de inclusão e exclusão, encontrou-se apenas 3 artigos que colaboravam para a investigação dos impactos do Ioga no controle da PA de idosas. Concluiu-se que há uma escassez de estudos que versam sobre os efeitos do Ioga na PA desse grupo. Embora isso, foi possível constatar que o Ioga é uma significativa alternativa de exercício físico para o controle da pressão arterial (PA) e para a melhoria da qualidade vida das idosas.

Palavras-chave: Hipertensão. Ioga. Idosas.

ABSTRACT: Being the arterial hypertension (HA) is one of the major public health problems in Brazil and with high prevalence rates in the elderly, especially women, this article aims to analyze the possible contributions of Yoga practice to hypertensive elderly women. For this, a bibliographic review was used. The following keywords were searched in the Capes, SCIELO, LILACS and Google Academic portals databases: Hypertension and Elderly, Yoga and Elderly, Physical Exercise and Hypertension, Yoga and Hypertension. Through the reading of the abstracts, studies in Portuguese, without date specification, that analyzed or contributed to the understanding of Yoga as a non-pharmacological alternative to HA were selected. After the inclusion and exclusion criteria, only 3 articles were found that collaborated to investigate the impacts of Yoga on the control of BP of elderly women. It was concluded that there is a shortage of studies that deal with the effects of Yoga in the BP of this group. Despite this, it was possible to verify that Yoga is a significant alternative of physical exercise for the control of the arterial pressure (BP) and for the improvement of the quality life of the elderly women.

Keywords: Hypertension. Yoga. Elderly.

Silas Alberto Garcia¹
Daniel Monteiro do Carmo¹
Amanda dos Santos Costa²
Nátally Cristiny Rodrigues Tôledo²

1- Graduando em Educação Física,
Universidade Estadual de Goiás-Faculdade
do Esporte//ESEFFEGO.;

2- Graduanda em Educação Física,
Universidade Estadual de Goiás-Faculdade
do Esporte//ESEFFEGO.

E-mail: silasgarcia11@gmail.com

Recebido em: 29/11/2018

Revisado em: 19/01/2018

Aceito em: 05/02/2019

INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial (HA) é um dos problemas de saúde mais proeminentes no mundo. Os grupos mais afetados são mulheres e idosos. Segundo pesquisas do Ministério da Saúde¹, no Brasil 57,1% dos idosos apresentam HA. Já o percentual de mulheres que apresentam esse quadro clínico é de 26,4%². Sendo assim, dados do Ministério da Saúde e de pesquisas realizadas, nos apresentam que mulheres idosas representam um dos principais grupos de riscos da HA^{2, 10}.

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, a falta de praticar atividade física. Vários estudos têm sido construídos no sentido de analisar os benefícios da atividade física para os indivíduos hipertensos, pois a atividade física pode ser um significativo tratamento não farmacológico para tal quadro clínico³⁻¹³.

Das várias alternativas de exercícios físicos que podem auxiliar no controle da pressão da arterial (PA), alguns estudos têm analisado a prática do loga enquanto uma possível solução não medicamentosa para pessoas hipertensas^{7,12, 13}.

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

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, usou-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 buscaram-se estudos em português através dos seguintes termos: Hipertensão e Idoso, loga e Idoso, Exercício Físico e Hipertensão, loga e Hipertensão. A escolha preliminar se deu a partir das leituras dos títulos e dos resumos dos trabalhos sem especificações de datas. Foram desconsiderados artigos que não possuíam relação com a temática desse trabalho e também artigos de revisão.

RESULTADOS

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 devido não deixarem claro o processo metodológico do estudo e 2 foram desconsiderados através da leitura do resumo do estudo em virtude de não estarem em consonância com a temática desse trabalho. Optou-se também pela utilização de somente artigos.

A maioria dos artigos encontrados abordam os impactos e a eficácia dos exercícios físicos para o controle da PA. Apenas 3 artigos encontrados analisam as possíveis contribuições da prática do loga para o controle da PA. Desses, apenas 1 investigava quais os impactos do loga na vida das idosas.

O quadro 1 esboça os estudos encontrados talvez tenha limitado a construção desse artigo. encontrados que deram embasamento para esse estudo. Essa escassez de estudos

Quadro 1- Estudos que analisam as possíveis contribuições da prática do loga para pessoas hipertensas

Autores/Ano	Objetivos	Participantes	Resultados
Mizuno et al. (2015)	Identificar e analisar as percepções de mulheres adultas e idosas hipertensas participantes de um programa de loga.	12 mulheres com idade entre 46 e 74 anos.	Averiguou-se através das percepções de mulheres adultas e idosas hipertensas que além da prática do loga auxiliar no controle da PA, também é significativa para a melhoria da qualidade de vida.
Pinheiro et al. (2007)	Verificar os possíveis efeitos benéficos da prática do loga para pessoas hipertensas que estejam em tratamento clínico e farmacológico.	10 pessoas do sexo feminino e 6 do sexo masculino com idade de $57 \pm 8,7$ anos.	Observou-se uma queda expressiva na PA e no duplo-produto, bem como uma melhora na função autonômica cardíaca em pacientes hipertensos.
Pinto et al. (2016)	Analisar em mulheres hipertensas os possíveis efeitos que uma única sessão de loga pode ocasionar na PA e frequência cardíaca.	10 mulheres com idade entre 44 e 77 anos.	Constatou-se que uma única sessão de loga não apresentou uma baixa considerável na PA e não foi possível evidenciar que a baixa da frequência cardíaca foi resultado da prática do loga.

DISCUSSÃO

Exercício Físico e Hipertensão Arterial

Conforme Pinto et al.⁷, a hipertensão arterial (HA) é caracterizada pelo aumento da pressão arterial sistólica (PAS) e da pressão arterial diastólica (PAD). Estudos apontam que os valores de referência para a PA, considerados normais (normotensos), são de 120 mmHg da PAS por 80 mmHg da PAD^{7,8,10}. Sendo assim, indivíduos que apresentarem PAS superior a 120 mmHg e PAD superior a 80 mmHg já

podem ser diagnosticados como hipertensos ou em estado de pré-hipertensão.

Há estudos na literatura que corroboram para a compreensão dos exercícios enquanto uma estratégia não farmacológica para o tratamento da hipertensão arterial³⁻¹³. Isso porque, o exercício físico agudo possui capacidade hipotensora, ou seja, ele é capaz de diminuir a PA em percentuais abaixo das taxas pressóricas de repouso ou pré-exercício^{4,8}.

Os estudos encontrados na literatura, em sua maioria, são sistematizados através das análises dos efeitos de exercícios resistidos e aeróbios sobre a PA^{4-6, 8-11}.

Todavia, alguns estudos têm analisado outras possibilidades de atividades físicas que podem contribuir no controle da PA, tais como a caminhada, atividades domésticas, loga e ginásticas. Conclui-se que esses exercícios também possuem potencial de auxiliar no tratamento e na prevenção da HA^{3,15}.

Tais resultados e estudos supracitados são bastantes pertinentes, tendo por base que um dos principais agravantes da HA é o sedentarismo. Assim, essas atividades, que, muitas vezes podem ser informais, são capazes de auxiliar a romper com esse processo, porque nem sempre as pessoas possuem aptidão e gosto para realizarem atividades aeróbias e resistidas. Portanto, essas demais atividades surgem como uma significativa possibilidade.

loga e seus efeitos no controle da PA em idosas

Estudos têm investigado a prática do loga enquanto uma estratégia não medicamentosa para o controle da PA. 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.¹², realizaram seu estudo analisando os possíveis efeitos da prática do loga em pessoas com HA. A pesquisa contava com 16 participantes com idade média de 57±8,7. O estudo foi desenvolvido durante um mês e observou-se que as sessões de loga ocasionaram uma baixa nos níveis pressóricos

sistólicos e diastólicos, bem como, proporcionou uma melhora na função autonômica cardíaca.

Pinto e colaboradores⁷, 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 somente uma sessão de loga, o que possibilitou observar que não houve resultados significativos na redução da PA.

Mizuno et al.¹³ buscaram investigar quais as percepções sobre qualidade de vida que a prática do loga poderia ocasionar em mulheres hipertensas. Para isso, analisaram 12 mulheres com idade entre 46 e 74 anos. O estudo constatou que os exercícios de loga proporcionaram reduções nos valores pressóricos das mulheres analisadas, 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 loga, os médicos suspenderam o uso de medicamentos farmacológicos.

Portanto, os poucos estudos encontrados sobre os efeitos do loga no controle da PA, nos permite inferir que a prática do Yoga pode proporcionar uma melhora no controle da PA. O fato de um estudo não perceber modificações relevantes nas taxas pressóricas se dá pelo fato de ser sido analisado apenas uma sessão da prática do loga, dado que existem várias pesquisas orientais que demonstram que o loga pode ser benéfico no controle da PA¹².

Tendo por base que as idosas representam um dos grupos com maiores

números de casos de HA¹, torna-se pertinente pensar na possibilidade da inserção de treinos de loga para auxiliar no controle da PA enquanto uma estratégia não medicamentosa.

Ademais, a prática do loga pode proporcionar outras diversas melhorias, tais como melhora no aspecto da autonomia, do psicológico e do social. Isso porque, a prática regular do loga pode desenvolver nas idosas melhorias na qualidade de vida^{13,14}.

O loga seria uma significativa alternativa para o controle da PA das idosas, visto que esse exercício físico é muito completo e além de conseguir 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 e também no autoconhecimento corporal. Intervenções com o loga são fáceis de serem adaptadas para as idosas, pois são exercícios que não demandam de muita intensidade e volume¹².

Outro fator que leva o loga a ser uma poderosa alternativa para as idosas, está no fato do loga ser uma atividade que exige moderada mobilidade, o que facilita a participação de idosas que possuem pouca mobilidade, possibilitando que as mesmas possam participar das sessões de loga, subsequente a isso, podendo ter a PA controlada.

CONCLUSÃO

O presente estudo chega ao desfecho de que a prática regular do loga pode possibilitar às idosas hipertensas uma considerável baixa e controle nos índices pressóricos. Portanto, o loga 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 loga pode ser um significativo exercício para as idosas, visto que seus benefícios são diversos, 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 loga para idosas, pois existe uma grande defasagem na literatura brasileira no tocante à temática.

REFERÊNCIAS

1. Ministério da Saúde. Estudo aponta que 75% dos idosos usam apenas o SUS [internet]. 2018. [Acesso em: 14 set. 2018]. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/44451-estudo-aponta-que-75-dos-idosos-usam-apenas-o-sus>.
2. Ministério da Saúde. Hipertensão arterial/Pressão alta [internet]. [Acesso em: 14 set. 2018]. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao>.
3. Wagnacker DS, Piranga FJG. Atividade Física no Tempo Livre como Fator de Proteção para Hipertensão Arterial Sistêmica. R. bras. Ci. e Mov 2007;15(1): 69-74.
4. Gonçalves IO, Silva GJJ, Navarro AC. Efeito Hipotensivo do Exercício Físico Aeróbico Agudo em Idosos Hipertensos entre 60 e 80 Anos. Rev Bras de Prescrição e Fisiologia do Exercício 2007;1(5): 76-84.
5. Silva JS, Bona CC. Exercício físico aeróbico, resistido e combinado: efeitos na pressão arterial em indivíduos hipertensos. Cinergis 2013;14(3):148-152.
6. Bundchen DC, Schenkell IC, Santos RZ, Carvalho T. Exercício Físico controla Pressão Arterial e melhora Qualidade De Vida. Rev Bras Med Esporte; 2013 19(2): 91-95.
7. Pinto RR, Passetti TF, Vizetti MC, Correa MMB, Fernandes JG, Siraichi JTG. Efeito de Uma Sessão de loga Sobre a Pressão Arterial e Frequência Cardíaca em Mulheres Hipertensas. Rev Mundi Saúde e Biológicas 2016; 1(2): 1-16.
8. Cunha GA, Rios ACS, Moreno JR, Braga PL, Campbell CSG, Simões HG, Denadai MLDR. Hipotensão pós-exercício em hipertensos submetidos ao exercício aeróbico de intensidades variadas e

exercício de intensidade constante. Rev Bras Med Esporte 2006;12(6): 313-317.

9. Barroso WKS, Jardim PCBV, Vitorino PV, Bittencourt A, Miquetichuc F. Influência da Atividade Física Programada na Pressão Arterial de Idosos Hipertensos sob Tratamento não-Farmacológico. Rev Assoc Med Bras 2008; 54(4): 328-33.

10. Rech V, Teixeira L, Sachetti A, Fontana C, Romano Sara. Pressão Arterial após Atividades Físicas orientadas em Idosos Hipertensos. Rev Saúde e Pesquisa 2013; 6(1): 75-83.

11. Rêgo ARQN, Gomes ALM, Veras RP, Júnior EDA, N RAM, Dantas EHM. Pressão Arterial após Programa de Exercício Físico Supervisionado em Mulheres idosas hipertensas. Rev Bras Med Esp 2011; 17(5): 500-504.

12. Pinheiro CHJ, Medeiros RA, Pinheiro DGM, Marinho MJF. Uso do Ioga como recurso não-farmacológico no tratamento da hipertensão arterial essencial. Rev Bras Hipertens 2007; 14(4): 226-232.

13. Mizuno J, Rossi F, Deutsch S, Monteiro H. Percepção de mulheres com hipertensão sobre a prática de ioga na saúde e na qualidade de vida. Rev Bras Ativ Fis Saúde 2015; 20(4):376-385.

14. Coelho CM, Lessa TT, Carvalho RM, Coelho LAMC, Scari RS, Fernandes NS, Júnior JMN. Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Ioga. Motriz 2011; 17(1): 33-38.

15. Pinto VLM, Meirelles LR, Farinatti PTV. Influência de programas não-formais de exercícios (doméstico e comunitário) sobre a aptidão física, pressão arterial e variáveis bioquímicas em pacientes hipertensos. Rev Bras Med Esporte 2003; 9(5): 268-274.