

PROMOÇÃO DA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE: UMA PROPOSTA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL

THAÍS ALINE LOURENÇO FONSECA LAURIA; FABIANA FERREIRA KOOPMANS;
PATRÍCIA DE SOUZA; ELZIR MARTINS DE OLIVEIRA; MARIA AUXILIADORA TERRA
CUNHA.

Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM/ RJ, Brasil

<thaisrodrigo@yahoo.com.br>; <biasferreira@hotmail.com>; <psouzaenf@gmail.com>;
<elzirmartins@uol.com.br>; <materracunh@uol.com.br>.

INTRODUÇÃO

Trata-se de uma pesquisa qualitativa descritiva acerca da temática Promoção da Saúde no envelhecimento digno e sem agravos de Saúde, para pessoas com Hipertensão Arterial, através da prática regular de Atividade Física.

O envelhecimento, para Cipriani e colaboradores (2010), promove de forma natural uma diminuição da capacidade funcional. Este processo é contínuo, progressivo, natural e irreversível, de forma que todos passarão por esta etapa na vida. Assim ocorrem diversas alterações e desgastes, que variam de indivíduo para indivíduo.

Segundo Oliveira e colaboradores (2002) a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma doença de alta prevalência em nosso país, atingindo cerca de 50% da população idosa. Nos casos de hipertensão, aproximadamente 90% são de etiologia desconhecida. Quando não detectada precocemente, poderá ocasionar uma série de distúrbios, levando a lesões de órgãos vitais como coração, cérebro e rins.

A Promoção da Saúde é um fator importante, pois existem maneiras de obter uma vida saudável, sem utilizar terapias farmacológicas, fazendo com que outras Doenças Crônicas sejam automaticamente “prevenidas” por bons hábitos de vida.

O estudo objetiva identificar como a Educação Física e nos profissionais das áreas envolvidas com a Promoção da Saúde, podem ajudar os idosos com a prática de atividades físicas diárias orientadas. Assim, torna-se relevante ao considerar-se que a interação multidisciplinar prestada aos idosos é o fator primordial na Promoção da Saúde, prevenindo e permitindo uma vida digna e sem agravos de Saúde, como a hipertensão arterial, no processo natural do envelhecimento.

REVISÃO DE LITERATURA

Políticas Relacionadas à Saúde do Idoso

Para Brasil (2003, 2006b) considera-se a pessoa como idoso ao atingir a idade igual ou superior a sessenta anos. Estima-se que essa população em 2050 chegue a mais de dois bilhões de pessoas no mundo e, para o Brasil a expectativa é de que existirão mais idosos do que crianças com até quinze anos. Isso nos faz perceber que o mundo está envelhecendo. Esse fenômeno, para a Organização Pan-Americana de Saúde (BRASIL, 2006b), é decorrente das mudanças de alguns indicadores de saúde, em especial a queda da fecundidade e da mortalidade e o aumento da esperança de vida. Assim, entende-se envelhecimento como o processo seqüencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte

Não se fica velho ao completar sessenta anos. Este é um processo natural que ocorre ao longo de toda vida do homem. O preconceito contra a velhice e a negação da sociedade

quanto a esse fenômeno colaboram para a dificuldade de se pensar políticas e medidas específicas para esse grupo. Envelhecer, portanto, deve ser com Saúde, de forma ativa, livre de qualquer tipo de dependência funcional, que exige Promoção da Saúde e medidas preventivas em todas as idades (BRASIL, 2006a). Juntamente com a regularização do Sistema Único de Saúde – SUS, no ano de 1994, o Brasil organiza-se para responder às crescentes demandas da população que envelhece. Sendo assim, cria a Política Nacional do Idoso que tem a finalidade de assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade, não sofrendo discriminação de qualquer natureza.

Em 2003 o Presidente da República assina o Estatuto do Idoso, com a finalidade de que todos eles tenham os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, assegurando, todas as oportunidades e facilidades para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade. É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. É garantida a atenção integral à Saúde, garantindo acesso universal, igualitário, sem discriminação por idade, raça, cor e permissão de acompanhante em unidade hospitalar, em conjunto articulado e contínuo das ações e serviços, para a prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde, incluindo a atenção especial às doenças que afetam preferencialmente os idosos. O atendimento deve ser por intermédio do SUS ou por planos de saúde no qual este não deve pagar taxas mais caras, além de ter direitos a todos os recursos incluídos em seu contrato.

Em fevereiro de 2006, foi publicado, por meio da Portaria nº 399/GM (BRASIL, 2006a), o documento das Diretrizes do Pacto pela Saúde que contempla o Pacto pela Vida. Neste documento, a saúde do idoso aparece como uma das seis prioridades pactuadas entre as três esferas de governo, sendo apresentada uma série de ações que visam à implementação de algumas das diretrizes da Política Nacional de Atenção à Saúde do Idoso. Esta publicação, particularmente no que diz respeito à saúde do idoso, representa, um avanço importante. Entretanto, muito há que se fazer para que o SUS dê respostas efetivas e eficazes às necessidades e demandas de Saúde desta população. A finalidade primordial da publicação é recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, em consonância com os princípios e diretrizes do SUS.

Hipertensão Arterial (HA) como Problema de Saúde

A Hipertensão Arterial (HA), para a Sociedade Brasileira de Hipertensão - SBH (2010) é um estado alterado da Saúde, no qual a pressão do sangue está acima das medidas consideradas normais por um longo período de tempo. Esta decorre do aumento na contratilidade da camada muscular lisa que forma a parede da artéria. Algumas substâncias químicas do próprio organismo promovem a contração das artérias. Em situações de desequilíbrio dessas substâncias, ou da alteração dessa camada muscular, é que ocorre o aumento da pressão do sangue dentro dos vasos. Em termos gerais, pode-se definir a hipertensão arterial, como as medidas acima de 140 mmHg para a pressão sistólica e acima de 90 mmHg para a pressão diastólica.

Para Brasil (2010) pode ser primária, quando a causa não é conhecida ou secundária, devido a um problema conhecido, como, por exemplo, dentre outros problemas, estreitamento de uma parte da artéria ou de uma válvula cardíaca, tumores nas glândulas supra-renais, tumores na glândula pituitária, compressão do parênquima renal. Silva (2004) diz que ela pode acometer tanto adultos como crianças e, com maior frequência, as pessoas negras, as de média idade, as obesas e as mulheres que usam anticoncepcionais orais. Pessoas com

Diabetes, gota, ou doença renal, têm alta frequência de HA. O processo de envelhecimento também é outro fator que faz com que as artérias fiquem endurecidas e a pressão arterial aumente, ou seja, "sem controle".

É também conhecida, segundo Piccini (2012), como a "doença que mata em silêncio", pois na maior parte dos casos, não existe nenhum sintoma ou sinal, fazendo com que grande parte dos hipertensos abandone o tratamento. A elevação da pressão arterial representa um fator de risco independente, linear e contínuo para doença cardiovascular. Apresenta custos médicos e sócio-econômicos elevados, decorrentes principalmente das suas complicações, tais como, doença cerebrovascular, doença arterial coronariana, insuficiência cardíaca, insuficiência renal crônica e doença vascular de extremidades.

Promoção da Saúde do Idoso

O Departamento de Atenção Básica, do Ministério da Saúde (BRASIL, 2006b), lembra que o profissional de Saúde deve esclarecer, orientando o idoso sobre todos os detalhes de uma alimentação adequada, especialmente para os que têm diabetes, obesidade ou hipertensão. Um fator importante também é a informação nutricional presente nos rótulos, instrumento fundamental na escolha de produtos mais saudáveis na hora da compra, pois a leitura realizada nos rótulos é um assunto muito importante para ser conversado com os idosos, devido conter informações necessárias para se obter nutrientes de forma adequada.

Destaca que a falta de exercício físico é um dos fatores de risco mais importantes para o desenvolvimento de doenças crônicas, quando associada à má alimentação e o tabagismo. Desta forma, a inatividade física é muito comum, principalmente nesta faixa etária. Por isso, o Profissional de Saúde deve orientá-los quanto à realização de atividades físicas, não esquecendo de alertá-los para que estas sejam realizadas em horários em que a temperatura esteja agradável, em lugares de preferências planas, para evitar quedas e sempre acompanhado de alguém. Dentre outros, os principais benefícios desta prática são a redução no risco de morte por doenças cardiovasculares; melhoria do controle da pressão arterial; manutenção da densidade mineral óssea; melhoria da postura, do equilíbrio, do controle do peso corporal e do perfil lipídico; melhor utilização da glicose; correlações favoráveis com redução do tabagismo e de álcool.

A pessoa que deixa de ser sedentária diminui em 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares e quando associada a uma dieta adequada, é capaz de reduzir em 58% o risco de progressão do diabetes tipo II, demonstrando que uma pequena mudança no comportamento pode provocar grande melhora na saúde. O trabalho em grupos possibilita a ampliação do vínculo entre equipe e o idoso, sendo um espaço complementar da consulta individual, na troca de informação, orientação e promovendo educação em saúde, permitindo descobrir as potencialidades e, conseqüentemente, elevar a auto-estima. Mas para isso os profissionais da saúde devem ganhar a confiança dos idosos, utilizando-se algumas estratégias como convidá-lo para participar do grupo, escolher o tema a ser abordado, o local que vai ser realizado e a coordenação do grupo. Faz-se necessário lembrar-se, ainda, que a escolha do tema deve ser diversificada, porque muitas vezes só se fala de Diabetes ou Hipertensão e outros assuntos de interesse e importância para eles são esquecidos.

METODOLOGIA DO ESTUDO

Inicialmente foi feita uma pesquisa com informações retiradas de dados bibliográficos em livros, *sites*, artigos sobre o tema disponível na Internet. No segundo momento foi realizada uma pesquisa de campo, que tem caráter quanti-qualitativo, com objetivos descritivos. O universo escolhido foi uma Academia de Musculação e um Projeto de Práticas Corporais da Terceira Idade, Rio de Janeiro, localizados nos bairros de Nilópolis e Bonsucesso, tendo como amostra trinta alunos de ambos os ambientes citados, sendo quinze do sexo feminino e quinze

do masculino, com faixa etária que vão de cinquenta até oitenta anos. Os dados dessa pesquisa foram coletados através do questionário previamente validado sobre Qualidade de Vida (SF-36, 2010), com questões abertas e fechadas. Buscou, também, detectar, através de Associação Comum de Ideias, o que esses sessenta idosos pensam sobre as palavras indutoras Hipertensão Arterial, Saúde, Atividade Física e Qualidade de Vida. Essa técnica é defendida por Cunha (2012) e visa identificar conceitos do imaginário social desses atores a partir das três primeiras palavras que vem a lembrança.

ANÁLISE DOS DADOS

De acordo com os resultados da pesquisa de campo através do questionário, foram coletadas com os idosos participantes suas opiniões bastante diversificadas e que acarretaram em uma análise mais detalhada a partir das suas respostas.

Hipertensão Arterial		SAÚDE	
Palavras Citadas	Número	Palavras citadas	Número
Doenças Crônicas	30	PREVENÇÃO DE DOENÇAS	30
Mal Estar	20	DISPOSIÇÃO	25
Alimentação Equilibrada	20	BEM ESTAR	20
Insônia	15	QUALIDADE DE VIDA	18
Falta de Prevenção	14	Vida	18
ATIVIDADE FÍSICA	12	Descansar	5
		Comer	3
		Ausência de Doenças	3
ATIVIDADE FÍSICA		QUALIDADE DE VIDA	
Palavras Citadas	Número	Palavras Citadas	Número
SAÚDE	30	SAÚDE	30
DISPOSIÇÃO	25	BEM ESTAR	20
BEM ESTAR	20	Boa Alimentação	20
Exercício	15	Boa Forma	15
Dançar	8	PREVENÇÃO DE DOENÇAS	14
		ATIVIDADE FÍSICA	12

É interessante perceber-se como as entrevistadas conseguem fazer analogia entre as palavras indutoras *Hipertensão Arterial*, *Saúde*, *Atividade Física* e *Qualidade de Vida*. Isso fica evidente ao analisarem-se quais foram suas respostas quando questionados sobre tais assuntos. Verificou-se que as palavras *Saúde*, *Prevenção de Doenças*, *Atividade Física*, *Disposição*, *Bem Estar*, *Qualidade de Vida* se repetiram várias vezes.

Em geral, sua saúde é:	Excelente	8	Comparada há um ano, sua saúde é:	Muito Melhor	8	De acordo com sua saúde, tem dificuldades para atividades físicas diárias e caseiras?	Sim, muita dificuldade	5	
	Muito Boa	5		Um Pouco Melhor	17		Sim, um pouco de dificuldade	10	
	Boa	17		Quase a Mesma	5		Sem dificuldade	15	
Interferência Saúde física/problemas emocionais nas atividades sociais normais			Você teve dor no corpo?		A dor interferiu em suas atividades dentro de casa?				
			Nenhuma		20	De maneira alguma			18
			Muito Leve		10	Um pouco			5
	De forma nenhuma	10			Moderadamente				7
	Ligeiramente	10							
	Moderadamente	10							

Os trinta participantes dessa pesquisa responderam Não quando questionados sobre se durante as últimas 4 semanas tiveram dificuldades no trabalho ou atividade regular, por conta

de sua saúde física ou por conta de algum problema emocional. E, ainda sobre por quanto tempo a saúde física ou problemas emocionais interferiram em suas atividades sociais.

O quanto verdadeiro ou falso é cada uma dessas afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas				20	10
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheça	25	5			
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar		5	5	20	
d) Minha saúde é excelente		15	15		

Para cada questão abaixo, por favor dê uma resposta que mais se aproxime da maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Sempre	A maior parte do tempo	Boa parte do tempo	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
a) Por quanto tempo você se sente cheio de vigor, força, e animado?	20	6	4			
b) Por quanto tempo se sente nervosa(o)?				25	5	
c) Por quanto tempo se sente tão deprimido que nada pode animá-lo?						30
d) Por quanto tempo se sente calmo ou tranquilo?			30			
e) Por quanto tempo se sente com muita energia?		30				
f) Por quanto tempo se sente desanimado ou abatido?						30
g) Por quanto tempo se sente esgotado?					30	
h) Por quanto tempo se sente uma pessoa feliz?	30					
i) Por quanto tempo se sente cansado?				30		

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após as análises dos dados obtidos através da pesquisa de campo, foi observado que os idosos de hoje em dia apresentam-se com mais vigor e, também, estão sendo capazes de realizar, tanto atividades físicas diárias, como trabalhos domésticos, além de muitos terem ainda seus empregos fixos. E também foi observado que apesar de serem tão ativos eles ainda sofrem preconceito vindo da sociedade e dos jovens por eles serem “velhos”. E dessa forma os jovens esquecem que um dia serão eles que estarão no lugar desses idosos e vão assim exigir respeitos das novas gerações.

Nesse trabalho de pesquisa pode ser comprovado que os idosos têm que ser bem acompanhados e de perto, tanto nas atividades físicas como no dia-a-dia. Eles têm Saúde e, por isso, buscam uma melhora na sua Qualidade de Vida através de exercícios, boa alimentação, acompanhamento médico, um bom relacionamento pessoal. Visto assim, através da aplicação do questionário ficou claro que os idosos estão atentos para os assuntos de Saúde, o atendimento no serviço público, entre outros.

Foi confirmado que é preciso investir em novas alternativas para suprir essa gama de idosos que gostam de fazer Atividades Físicas e que não possuem acompanhamento de profissionais para que eles possam alcançar o aumento e melhora da sua Qualidade de Vida.

Justifica-se essa preocupação, pois é possível constatar que ainda existem muito poucos Projetos e poucos lugares que abrangem a terceira idade, como público alvo, em seus processos de desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. Brasília (DF). Ministério da Saúde, 2003.
- _____. Governo Federal. Ministério da Saúde. **Política nacional de saúde da pessoa idosa**. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2006a.
- _____. Governo Federal. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. Secretaria de Atenção à Saúde. **Caderno de atenção básica - envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2006b.
- _____. Governo Federal. Ministério da Saúde. **Política nacional do idoso**. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 1994.
- _____. Ministério da Saúde. **Cadernos de atenção básica - hipertensão arterial**. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2010.
- CIPRIANI, Natália Cristina Santos *et al.* Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.**, nº 12(2), p. 106-111, 2010.
- CUNHA, Maria Auxiliadora Terra. **Estabelecendo associações comuns de ideias a partir de palavras indutoras**. Rio de Janeiro: Centro Universitário Augusto Motta, 2012.
- DOENÇAS CRÔNICAS. Portal Brasil. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2011/09/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-sao-a-maior-caoa-de-morte-no-mundo-diz-oms>>. Acesso em: 29/03/2014.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. **Arq. Bras. Cardiol.**, nº 95 (1supl. 1), p. 1-5, 2010.
- VENTURA, Maria de Lourdes *et al.* Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Rev. Bras. Ci. e Mov.** Brasília, v. 11, nº 3, p. 45-52, jul./set. 2003.
- OLIVEIRA, Taciana Cavalcante de *et al.* Avaliação do processo adaptativo de um idoso portador de hipertensão arterial. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v. 10, n. 4, Ribeirão Preto, jul./ago. 2002. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692002000400010>>. Acesso em: 29/03/2014.
- PICCINI, Roberto Xavier *et al.* Promoção, prevenção e cuidado da hipertensão arterial no Brasil. **Rev. Saúde Pública**, v. 46, nº 3, p. 543-550, 2012.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Programa de Saúde Mental. Grupo WHOQOL. **Versão brasileira do questionário de qualidade de vida -SF-36**. (2010). Disponível em: <<http://www.who.int/employment/en/>>. Acesso em: 12/06/2014.

HEALTH PROMOTION IN THE ELDERLY: A PROPOSAL FOR PHYSICAL ACTIVITY FOR PEOPLE WITH HIGH BLOOD PRESSURE

Abstract: This article is top priority to identify how physical education professionals and the areas involved with the Promotion of Health, can help seniors with Hypertension through practice-oriented Daily Physical Activity. These can be effective and bring a large benefit to health, obtaining an exponential increase in your quality of life from the moment that they happen to be supporters of frequent activities in your day-to-day. With this, members of the third age attain even greater longevity and may even enjoy the pleasures of life, and a way to prevent chronic diseases effectively, through the exertion itself. The research was conducted with thirty elderly practicing Physical Fitness and Activities in Social Projects of bodily practices to seniors through the Quality of Life questionnaire (SF-36, 2010). And he sought also detect through Association of Ideas Common, what these seniors think about inducing words. This technique is advocated by Cunha (2012) and seeks to identify concepts of the social imaginary

of these actors from the first three words that come to memory. It is interesting to perceive themselves as the elderly can make an analogy between words carry Hypertension, Health, Physical Activity and Quality of Life. This becomes evident when analyzing-what were their responses when asked about such matters. It was found that the words Health, Disease Prevention, Provision, Wellness, Quality of Life were repeated several times.

Keywords: Elderly. Physical Activity. Hypertension.

PROMOTION DE LA SANTÉ DES PERSONNES ÂGÉES: UNE PROPOSITION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PERSONNES ATTEINTES D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Résumé: Le but de ce texte est identifier de quelle façon l'éducation physique et les professionnels appartenant aux domaines de la Promotion de la Santé peuvent aider les personnes âgées qui souffrent d'effets de l'hypertension en stimulant la pratique régulière d'une activité physique assistée. Celle-ci peut être efficace et apporter un grand bénéfice pour la santé à travers de l'obtention d'une augmentation exponentielle de la Qualité de Vie, dès le moment où ils deviennent partisans de activités régulières dans la vie quotidienne. De ce fait, les personnes du troisième âge atteignent une bonne longévité et peuvent quand même profiter des plaisirs de la vie en prévenant les maladies chroniques efficacement par l'effort lui-même. La recherche a suivi trente personnes âgées qui sont dédiés aux activités physiques à les salles de gym et dans de projets sociaux de pratiques corporelles avec l'aide d'un questionnaire de qualité de vie (SF-36, 2010). En outre cette recherche a remarqué ce que les personnes âgées pensent des mots d'impulsion à travers de l'association des idées. Cette technique est préconisée par Cunha (2012) et elle a pour but identifier les concepts de l'imaginaire social de ces acteurs en ce qui concerne les trois premiers mots qui viennent à la mémoire. Il est intéressant observer comme les personnes âgées sont capables de faire une analogie entre les mots tels que l'hypertension, la santé, l'activité physique et la qualité de vie. Celui-là devient évident lorsqu'on analyse leurs réponses lorsqu'on les interroge sur ces questions. Il a été constaté que les mots de la santé, la prévention des maladies, la fourniture, de bien-être, la qualité de vie ont été répétées plusieurs fois.

Mots-clés: La troisième âge. L'activité physique. L'hypertension.

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA VEJEZ: UNA PROPUESTA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS CON HIPERTENSIÓN

Resumen: Este artículo tiene como principal prioridad identificar cómo Educación Física y profesionales de las áreas involucradas con la promoción de la Salud, puede ayudar a las personas de edad avanzada con hipertensión arterial a través de la práctica de actividad física diaria. Con esto, los miembros de la tercera edad, llegar a una longevidad aún más, y puede disfrutar aún más de los placeres de la vida, con una forma de prevenir las enfermedades crónicas con eficacia a través de su propio esfuerzo físico. La investigación se realizó con 30 personas de la tercera edad que practican actividades físicas en las academias y en la realización de proyectos sociales de las prácticas corporales para tercera edad, a través del cuestionario de Calidad de Vida (SF-36, 2010). Y él buscó, además, detectar, mediante la asociación de las ideas, que los ancianos piense en las palabras. Esta técnica es defendido por Cunha (2012) y tiene por objeto identificar los conceptos de imaginario social de los actores en las tres primeras palabras que vienen a la mente. Es interesante notar cómo las personas de edad avanzada puede hacer analogía entre las palabras inducir Hipertensión, salud, Actividad Física y Calidad de vida. Esto es evidente cuando se examina lo que fueron sus respuestas cuando se le preguntó acerca de estas cuestiones. Se descubrió que las palabras Salud, Prevención de Enfermedades, la Prevención, el bienestar, la Calidad de la Vida se repite varias veces.

Palabras-llave:: Tercera Edad. Actividad Física. Hipertensión.

PROMOÇÃO DA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE: UMA PROPOSTA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL

Resumo: Esse artigo tem como prioridade principal identificar como a Educação Física e os profissionais das áreas envolvidas com a Promoção da Saúde, podem ajudar idosos com Hipertensão Arterial através da prática de Atividades Físicas diárias orientadas. Essas podem ser eficazes e trazerem um amplo benefício à Saúde, obtendo um aumento exponencial em sua Qualidade de Vida a partir do momento em que os mesmos venham a ser adeptos de atividades frequentes em seu dia-a-dia. Com isso, os membros da terceira idade, alcançam uma longevidade ainda maior, podendo desfrutar ainda mais dos prazeres da vida, tendo uma forma de prevenir Doenças Crônicas de forma eficaz, através do próprio esforço físico. A pesquisa foi realizada com trinta idosos que praticam Atividades Físicas em Academias e Projetos Sociais de práticas corporais para terceira idade, através do questionário sobre Qualidade de Vida (SF-36, 2010). E buscou, também, detectar, através de Associação Comum de Ideias, o que esses idosos pensam sobre as palavras indutoras. Essa técnica é defendida por Cunha (2012) e visa identificar conceitos do imaginário social desses atores a partir das três primeiras palavras que vem a lembrança. É interessante perceber-se como os idosos conseguem fazer analogia entre as palavras indutoras *Hipertensão Arterial, Saúde, Atividade Física e Qualidade de Vida*. Isso fica evidente ao analisarem-se quais foram suas respostas quando questionados sobre tais assuntos. Verificou-se que as palavras *Saúde, Prevenção de Doenças, Disposição, Bem Estar, Qualidade de Vida* se repetiram várias vezes.

Palavras-chave: Terceira Idade. Atividade Física. Hipertensão Arterial.