

BALBI, George Rafael. Vida ativa e exercício físico como controle da hipertensão arterial na terceira idade. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO)

RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar a influencia de uma vida ativa na adolescência e vida adulta na prática de exercícios físicos e hipertensão na vida idosa. Para tanto, participaram do estudo 15 idosos com mais de 65 anos praticantes ou não de atividades físicas, a pesquisa ocorreu na cidade de Socorro – Estado de São Paulo. No campo, do referido estudo, utilizamos um questionário internacional da saúde (IPAC) com as devidas anotações e observações, além de avaliado se o exercício físico controla a hipertensão arterial e em faixa etária o exercício é fundamental para se ter uma vida ativa na fase idosa. O resultado obtido foi que o idoso quando adolescente foi praticante de atividade física ele tem menos chances de desencadear a hipertensão arterial e vir a se tornar um idoso sedentário. Pode-se observar que a atividade física praticada desde a adolescência os benefícios causados pelos exercícios será obtido durante toda a vida, prevenindo e controlando a hipertensão arterial.