



Camila Tomicki
Lisandra Maria Konrad
(Organizadoras)

Enfoque Interdisciplinar na Educação Física e no Esporte

Atena
Editora
Ano 2019



Camila Tomicki
Lisandra Maria Konrad
(Organizadoras)

Enfoque Interdisciplinar na Educação Física e no Esporte

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Executiva: Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Rafael Sandrini Filho
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^a Dr^a Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof.^a Dr.^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
E56	Enfoque interdisciplinar na educação física e no esporte [recurso eletrônico] / Organizadoras Camila Tomicki, Lisandra Maria Konrad. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-547-1 DOI 10.22533/at.ed.471192008 1. Educação física. 2. Esporte. 3. Prática esportiva. I. Tomicki, Camila. II. Konrad, Lisandra Maria. CDD 613.707
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

Esta obra reúne 28 capítulos que agregam discussões de vários autores, apresentando evidências técnicas e científicas relacionadas à práticas esportivas, pedagógicas e metodológicas da Educação Física e do Esporte. A temática com enfoque interdisciplinar é alvo de interesse de pesquisadores com os mais diversos objetivos e isto justifica a compilação de capítulos que contemplam públicos distintos - desde crianças até idosos. Mesmo diante das diferentes abordagens trabalhadas nos capítulos, pode-se observar a sintonia entre as propostas dos autores. Portanto, uma das responsabilidades deste livro é promover conhecimento sobre esta ampla área. Esperamos que esta obra coletiva possa subsidiar estudantes, professores e profissionais da área instigando a produção de novos conhecimentos.

Boa leitura!

Camila Tomicki

Lisandra Maria Konrad

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
FORMAÇÃO E INTERVENÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL: DIÁLOGOS ENTRE PESQUISA E EXTENSÃO	
Rosirene Campêlo dos Santos Lílian Brandão Bandeira Renata Carvalho dos Santos Gustavo Araújo Amui	
DOI 10.22533/at.ed.4711920081	
CAPÍTULO 2	6
BASQUETE SUSTENTÁVEL: UMA PROPOSTA DE INICIAÇÃO DA PRÁTICA DE ESPORTE NA EDUCAÇÃO INFANTIL COM O USO DE MATERIAIS RECICLÁVEIS	
Graziella Patrício Pereira Garcia Pedro Carlos Ferreira Santos Daniel dos Santos Fernandes Vitor dos Santos Silva Diego Américo de Paula Mota Ana Celia Aniceto Ramon Severino Rodrigues Pereira Arnaldo da Silva Sousa Rosimar da Silva Sousa	
DOI 10.22533/at.ed.4711920082	
CAPÍTULO 3	14
O ENSINO DA LUTA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	
Glauciano Joaquim de Melo Júnior	
DOI 10.22533/at.ed.4711920083	
CAPÍTULO 4	21
IOGA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA PARA O ENSINO FUNDAMENTAL I	
Ligia Lopes Rueda Kocian Rafael Castro Kocian Guilherme Jamil Moraes Mubarack Rafael Cesar Lomonte Eliana Mendes de Souza Teixeira Roque	
DOI 10.22533/at.ed.4711920084	
CAPÍTULO 5	33
GINÁSTICAS PELO MUNDO: UM TRABALHO VOLTADO PARA A PLURALIDADE CULTURAL	
Letícia Trindade De Podestá Franciéle dos Reis Francis Gervasio Jacinto Tuffy Felipe Brant	
DOI 10.22533/at.ed.4711920085	

CAPÍTULO 6	38
EDUCAÇÃO FÍSICA, XADREZ E RENDIMENTO ESCOLAR DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL	
George Tawlinson Soares Gadêlha	
Karluzza Araujo Moreira Dantas	
Bryan Kenneth Marques Pereira	
Jorge Alexandre Maia de Oliveira	
Thaís Maira de Moraes	
Aguinaldo Cesar Surdi	
DOI 10.22533/at.ed.4711920086	
CAPÍTULO 7	51
DIALOGANDO COM A INCLUSÃO: CORPOS QUE SE RELACIONAM NA DIVERSIDADE DA ESCOLA	
Ana Aparecida Tavares da Silveira	
Maria Aparecida Dias	
Sára Maria Pinheiro Peixoto	
DOI 10.22533/at.ed.4711920087	
CAPÍTULO 8	59
AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA FORMAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTES	
Iranira Geminiano de Melo	
Célio José Borges	
DOI 10.22533/at.ed.4711920088	
CAPÍTULO 9	67
A INFLUÊNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, NO ESTADO MOTIVACIONAL DE ALUNOS NO ENSINO MÉDIO	
Rithyele Tavares Duarte	
Raymara Fonseca Dos Santos	
Bruna Cristina Soares Pinheiro	
Evail Oliveira Inomata	
Aldair Carvalho de Araújo	
Dainessa de Souza Carneiro	
Lady Ádria Monteiro dos Santos	
DOI 10.22533/at.ed.4711920089	
CAPÍTULO 10	81
AGREGAÇÃO E FATORES ASSOCIADOS À ATIVIDADE FÍSICA, SONO E ESTRESSE EM ESCOLARES	
Hector Luiz Rodrigues Munaro	
Suziane de Almeida Pereira Munaro	
DOI 10.22533/at.ed.47119200810	
CAPÍTULO 11	91
PERCEPÇÃO DE SEGURANÇA DO AMBIENTE, VIOLÊNCIA FÍSICA E O TRANSPORTE ATIVO ENTRE ESCOLARES DO EUSÉBIO (CE), NORDESTE DO BRASIL	
Jair Gomes Linard	
DOI 10.22533/at.ed.47119200811	

CAPÍTULO 12 103

SUSTENTABILIDADE NA ESCOLA: USO DE MATERIAS RECÍCLÁVEIS PARA PRÁTICA DE ATLETISMO

Graziella Patrício Pereira Garcia
Pedro Carlos Ferreira Santos
Daniel dos Santos Fernandes
Carlos Henrique Ramos Silva
Felipe Barbosa de Souza
Jonata Gabriel da Silva Rodrigues
Larissa Mara Duarte Teixeira
Marcos Felipe Ribeiro Costa
Welligton Paulo Gonçalves da Silva

DOI 10.22533/at.ed.47119200812

CAPÍTULO 13 112

ELABORAÇÃO DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA INTERDISCIPLINARES COM ANATOMIA HUMANA

Luiz Gabriel Maturana
Gabriela Ribeiro Mourão
Izabela Jardim Neves Pereira
Matheus Augusto de Assis Gonçalves
Neimar de Jesus Costa
Ramona Ramalho de Souza Pereira

DOI 10.22533/at.ed.47119200813

CAPÍTULO 14 119

EXPERIÊNCIA METODOLÓGICA COM A GINÁSTICA E SUAS REPRESENTAÇÕES SOCIOCULTURAIS NO PIBID EDUCAÇÃO FÍSICA EM CATALÃO-GO

Luanny Aparecida Leite Santos
Murilo Silva De Abreu
Wisley Ferreira Pires
Greth Machado Rodrigues
Andreia Cristina Peixoto Ferreira

DOI 10.22533/at.ed.47119200814

CAPÍTULO 15 124

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, COMPOSIÇÃO CORPORAL E RISCO CARDIOVASCULAR EM UNIVERSITÁRIOS PRATICANTES DE VOLEIBOL

Rafael dos Santos Coelho
Jean Luiz Souza Maciel Gomes
Katharyna Oliveira Sousa
Lucas Gomes Sousa Da Silva
Mirela De Meireles Guedes
Adria Mayara Pantoja Nogueira
Frank Ney Arruda Ramos
Tainara Silva dos Santos
André Fernandes dos Santos
Poliane Dutra Alvares
Surama do Carmo Souza da Silva
Andréa Dias Reis

DOI 10.22533/at.ed.47119200815

CAPÍTULO 16 133

DO IDOSO FRÁGIL AO IDOSO SAUDÁVEL E/OU AO GERONTOATELA: CONTRIBUTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ÁREAS DA ASSISTÊNCIA SOCIAL, DA SAÚDE E DO ESPORTE

[Priscila Mari dos Santos Correia](#)

[Miraíra Noal Manfroi](#)

[Alcyane Marinho](#)

DOI 10.22533/at.ed.47119200816

CAPÍTULO 17 145

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

[Silas Alberto Garcia](#)

[Daniel Monteiro do Carmo Braga](#)

DOI 10.22533/at.ed.47119200817

CAPÍTULO 18 151

O LAZER PARA IDOSOS EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA

[Jéssica Souza Cornélio](#)

[Graziela Cavalcante Araújo](#)

[Alvaro Rego Millen Neto](#)

DOI 10.22533/at.ed.47119200818

CAPÍTULO 19 161

A INICIAÇÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA EM ATIVIDADES DESPORTIVAS DE CLUBES E ASSOCIAÇÕES DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

[Midiã Moreira Oliveira Ramos](#)

[Itallo Coutinho Ramos](#)

[Adriano Fernandes Vaz](#)

[Felipe Di Blasi](#)

[Flávia Barbosa da Silva Dutra](#)

DOI 10.22533/at.ed.47119200819

CAPÍTULO 20 165

ORIENTAÇÃO: UM CAMINHO PARA SUPERAÇÃO

[Josiane Vendramin](#)

[Márcia Regina Walter](#)

DOI 10.22533/at.ed.47119200820

CAPÍTULO 21 173

PRATICANTES AMADORES DE ULTRAMARATONA: UMA CARACTERIZAÇÃO POPULACIONAL

[Robson Salviano de Matos](#)

[Júlio César Chaves Nunes Filho](#)

[Daniel Vieira Pinto](#)

[André Luis Lima Correia](#)

[Gabrielle Fonseca Martins](#)

[Jakeline Serafim Vieira](#)

[Gervânio Francisco Guerreiro da Silva Filho](#)

[Marília Porto Oliveira Nunes](#)

DOI 10.22533/at.ed.47119200821

CAPÍTULO 22	181
CROSS-EDUCATION: EVIDÊNCIAS, MECANISMOS, IMPLICAÇÕES PARA A REABILITAÇÃO E APLICAÇÕES PRÁTICAS	
Kelly Cristina de Mello Moraes Larissa Xavier Neves da Silva	
DOI 10.22533/at.ed.47119200822	
CAPÍTULO 23	194
QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA E SUA RELAÇÃO COM A COMPOSIÇÃO CORPORAL	
Júlio César Chaves Nunes Filho Robson Salviano de Matos Gabrielle Fonseca Martins Luís Felipe Viana Correia Daniel Vieira Pinto Antônio Oliveira de Lima Junior Marília Porto Oliveira Nunes Elizabeth De Francesco Daher	
DOI 10.22533/at.ed.47119200823	
CAPÍTULO 24	204
EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO DE β -ALANINA EM DIFERENTES TIPOS DE EXERCÍCIOS: UMA ESTRATÉGIA NUTRICIONAL PARA MELHORAR A PERFORMANCE ESPORTIVA	
Ana Carolynne Ferreira Lopes Ana Paula Ferreira Lopes Kellen Raizy Noronha Monteiro Andreson Charles de Freitas Silva	
DOI 10.22533/at.ed.47119200824	
CAPÍTULO 25	217
ALTERAÇÕES MORFOFUNCIONAIS DECORRENTES DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO: UM ESTUDO DE CASO	
Anthony Pedro Igor Sales Rolim Esmeraldo Ana Tereza de Sousa Brito Naerton José Xavier Isidoro	
DOI 10.22533/at.ed.47119200825	
CAPÍTULO 26	228
BASES CIENTÍFICAS PARA A PRESCRIÇÃO DE MODALIDADES DE TREINAMENTO FÍSICO CONTEMPORÂNEOS APLICADOS À SAÚDE	
David Michel de Oliveira Eduardo Lacerda Caetano Sabrina Tofolli Leite Anderson Geremias Macedo Rodrigo Paschoal Prado Daniel dos Santos Giovanna Benjamim Togashi Dalton Miller Pêsoa Filho	
DOI 10.22533/at.ed.47119200826	

CAPÍTULO 27	238
TREINAMENTO DE FORÇA COMO FATOR DE CONTROLE AO SEDENTARISMO	
Dario da Silva Monte Nero	
Pedro Henrique dos Reis Azevedo	
Luís Gustavo Oliveira	
Reginaldo de Souza São Bernardo	
Thiago Lima Alves	
DOI 10.22533/at.ed.47119200827	
CAPÍTULO 28	249
A INSERÇÃO E O POTENCIAL DE AÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ÁREA HOSPITALAR NO VALE DO TAQUARI-RS	
Gricielle Gheno dos Santos	
Leonardo De Ross Rosa	
Arlete Kunz da Costa	
Eduardo Sehnem	
Fernanda Scherer Adami	
Simara Rufatto Conte	
DOI 10.22533/at.ed.47119200828	
SOBRE AS ORGANIZADORAS.....	261
ÍNDICE REMISSIVO	262

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

Silas Alberto Garcia

UEG-Faculdade do Esporte/ESEFFEGO
Goiânia – Goiás

Daniel Monteiro do Carmo Braga

UEG-Faculdade do Esporte/ESEFFEGO
Goiânia – Goiás

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 de vida das idosas.

PALAVRAS-CHAVE: Hipertensão; ioga; Idosas.

IMPACTS OF YOGA PRACTICE IN THE CONTROL OF ARTERIAL PRESSURE OF HYPERTENSIVE ELDERLY: CONCEPTUAL ANALYSIS

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.

1 | 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 loga 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 loga no controle da pressão arterial em idosas hipertensas.

2 | 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, 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. 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 loga para o controle da pressão arterial. Desses, apenas 1 investigava qual o impacto do loga 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.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÕES

Conforme Pinto et al. (2016), 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 (PINTO et al., 2016; CUNHA et al., 2006; RECH et al., 2013). 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 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 loga 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 loga 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 loga 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 loga, o que possibilitou observar que somente uma seção de loga 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 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 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 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 loga 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 loga, pois existem várias pesquisas orientais que demonstram que o loga 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 logas para auxiliar no controle da PA enquanto uma estratégia não medicamentosa. Ademais, a prática do loga 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 loga pode desenvolver nas idosas uma melhora na qualidade de vida (COELHO et al., 2011; MIZUNO et al., 2015).

O loga 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 loga 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 loga 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.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

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

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 loga. **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 loga 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 loga 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.

SOBRE AS ORGANIZADORAS

CAMILA TOMICKI Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Mestrado em Envelhecimento Humano pela Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade de Passo Fundo (UPF) (2015). Graduação em Educação Física Bacharelado (2012) pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Erechim (CREF 018200-G/RS). Possui vínculo com o Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (NuPAF) integrando o Laboratório de Estudos em Ambiente, Mudança de Comportamento e Envelhecimento (LAMCE) da UFSC, bem como, é colaboradora do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física - Educação Olímpica (GEPEF-EO) da URI Erechim. Tem experiência na área da Educação Física, com ênfase na área de Atividade Física Relacionada à Saúde atuando nos seguintes temas de pesquisa: a) Atividade Física e Saúde Pública; b) Avaliação de Programas; c) Determinantes Pessoais e Ambientais da Atividade Física; d) Atividade Física e Envelhecimento. Possui também experiência na área de Educação Física, com ênfase em Estudos Olímpicos, atuando nos seguintes temas de pesquisa: a) Educação Olímpica; b) Metodologias de Ensino-Aprendizagem; c) Formação Pessoal e Psicomotricidade.

LISANDRA MARIA KONRAD Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Mestrado em Educação Física na Área da Atividade Física Relacionada a Saúde pela UFSC (2005). Especialização em Educação Física na Área da Atividade Física Relacionada a Saúde pela UFSC (2000), Especialização Multiprofissional em Saúde da Família na Atenção Básica pela UFSC (2013). Graduação em Licenciatura em Educação Física (1998) pela UFSC (CREF 002206-G/SC). Vice-Presidente da Associação Brasileira de Ensino para Educação Física para a Saúde (ABENEFS) e membro do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (NuPAF) integrando o Laboratório de Estudos em Ambiente, Mudança de Comportamento e Envelhecimento (LAMCE) da UFSC. Tem experiência na área da Educação Física, com ênfase na área de Atividade Física Relacionada à Saúde atuando nos seguintes temas de pesquisa: a) Saúde Pública; b) Promoção da Saúde; c) Programas e Promoção da Atividade Física no Sistema Único de Saúde.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Academia 133, 140, 143, 168, 220

Adolescente 81, 92, 93, 100

Ambiente 3, 6, 9, 11, 12, 13, 27, 28, 35, 66, 70, 80, 91, 92, 93, 97, 98, 99, 100, 107, 152, 155, 166, 167, 168, 187, 196, 239, 252, 253, 254, 256, 257, 258, 261

Atividade Física 2, 4, 66, 101, 124, 127, 132, 144, 150, 239, 247, 248, 261

C

Competição 7, 8, 19, 20, 44, 76, 104, 105, 108, 175, 179, 180, 208

Comportamento Sedentário 4, 82, 83, 85, 93, 94, 95, 97, 102, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 132

Criança 1, 3, 7, 10, 23, 26, 28, 39, 40, 41, 42, 45, 46, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 78, 92, 93, 100, 106, 107, 252

D

Doenças 60, 65, 82, 88, 95, 96, 100, 126, 130, 131, 186, 200, 201, 202, 222, 229, 234, 237, 240, 244, 247, 248, 250, 251, 254, 255, 256, 257, 258, 259

E

Educação Física 2, 5, 1, 2, 3, 4, 5, 8, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 51, 52, 55, 57, 58, 59, 60, 62, 64, 65, 67, 68, 69, 70, 72, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 103, 105, 106, 107, 108, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 133, 134, 135, 137, 138, 139, 140, 142, 143, 144, 149, 151, 154, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 171, 172, 180, 203, 207, 217, 227, 228, 229, 236, 237, 246, 247, 248, 249, 250, 252, 253, 254, 255, 258, 259, 260, 261

Educação Infantil 1, 2, 3, 4, 5, 18, 26, 252

Ensino Fundamental 2, 13, 18, 20, 21, 23, 26, 27, 32, 40, 52, 53, 54, 79, 95, 97, 107, 108, 118, 119, 120, 156, 252

Ensino Médio 33, 34, 35, 59, 60, 61, 67, 68, 71, 72, 74, 77, 78, 79, 81, 83, 99, 101

Escola 14, 33, 42, 52, 67, 68, 71, 78, 107, 160

Esporte 2, 5, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 32, 38, 39, 42, 46, 52, 56, 58, 66, 74, 76, 78, 79, 80, 105, 106, 123, 125, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 141, 142, 143, 145, 149, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 169, 170, 171, 172, 174, 180, 202, 206, 216, 226, 227, 235, 246, 247, 248

Estilo de Vida 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 92, 94, 100, 102, 135, 203, 239

Estudo de Caso 165, 168, 219

Exercício Físico 93, 94, 95, 103, 105, 126, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 156, 157, 180, 196, 204, 207, 217, 218, 223, 227, 228, 229, 231, 234, 240, 248, 251, 254, 258, 259, 260

I

Idoso 133, 135, 137, 141, 142, 145, 146, 157, 158, 159, 160, 167, 239, 241, 244

Inclusão Social 8, 136

Interdisciplinaridade 112, 114, 118

Intervenção 1, 3, 5, 52, 64, 132, 133, 135, 138, 140, 141, 142, 144, 209, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 257, 259, 260

M

Metodologia 16, 18, 20, 22, 26, 32, 37, 41, 75, 78, 79, 106, 111, 119, 123, 164, 176, 204, 222, 227, 233, 235, 245

R

Reabilitação 185, 226, 257

S

Saúde 2, 32, 65, 66, 81, 89, 92, 94, 95, 96, 97, 100, 101, 102, 113, 130, 132, 133, 135, 140, 142, 143, 144, 146, 149, 152, 159, 160, 176, 191, 194, 196, 197, 198, 202, 203, 207, 226, 227, 228, 230, 247, 248, 249, 250, 253, 254, 258, 259, 260, 261

T

Treinamento 174, 187, 188, 189, 196, 226, 228, 229, 231, 233, 234, 236, 237, 241, 244, 247

U

Universidade 1, 2, 5, 6, 14, 21, 38, 40, 50, 51, 52, 66, 67, 68, 79, 81, 84, 91, 97, 103, 112, 114, 115, 119, 120, 124, 127, 133, 151, 161, 164, 165, 173, 180, 181, 194, 203, 204, 217, 228, 237, 261

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-547-1



9 788572 475471