

INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES HIPERTENSAS

Giselle Carvalho MAIA (Unileste); Danielle Cristina Farias SILVA (Unileste); Nildiana Gomes ANDRADE (Unileste)

Introdução: A hipertensão arterial é considerada um dos fatores de risco mais importantes para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares que aumenta dramaticamente com o envelhecimento populacional, especialmente nas mulheres. A prática regular de atividade física é recomendada pois proporciona benefícios como o bem estar físico e melhora da autoestima, o que podem influenciar a qualidade do paciente. **Objetivo:** O objetivo da pesquisa foi verificar a influência da prática de atividade física na qualidade de vida de mulheres hipertensas, analisando sua percepção sobre seu estado de saúde. **Metodologia:** A amostra foi de 18 mulheres com hipertensão arterial divididos em dois grupos: ativo (GA) (idade média de $67,57 \pm 5,77$) participantes do grupo AtivaIdade e o sedentário (GS) (idade média $62,36 \pm 1,96$) composto por mulheres que frequentam a Unidade Básica de Saúde no Bom Retiro. Para avaliação da qualidade de vida utilizou-se o questionário MINICHAL. Na análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva do Microsoft Excel 2010, com aplicação do Teste t não pareado, sendo considerado significativo valor de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Na presente pesquisa, a partir da análise dos resultados, verificou que não houve diferença entre o grupo ativo e sedentário em nenhum dos domínios avaliados ($p > 0,05$). **Conclusão:** A prática de exercícios não interferiu na qualidade de vida das mulheres hipertensas.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Atividade física. Hipertensão.