**A Importância da Atividade Física para a Prevenção de Hipertensão Arterial Sistêmica**

Ana Karolinne Menezes Chaves – Acadêmica de Medicina da UNIRV- Campus Rio Verde

Heitor Souza Gouveia - Acadêmico de Medicina da UNIRV- Campus Rio Verde

Isabella Costa de Resende -Acadêmica de Medicina da UNIRV- Campus Rio Verde

Larrisa Stefani Santos - Acadêmica de Medicina da UNIRV- Campus Rio Verde

Rhaissa Carvalho Sodré - Acadêmica de Medicina da UNIRV- Campus Rio Verde

Thalita Boaventura Gontijo - Acadêmica de Medicina da UNIRV- Campus Rio Verde

Cláudio Herbert Nina e Silva – Docente do curso de Medicina da UNIRV- Campus Rio Verde .

**PALAVRAS-CHAVE**: Atividade física, hipertensão arterial sistêmica, prevenção

**INTRODUÇÃO :**Nas últimas décadas, de característica transição epidemiológica, observa-se o aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), responsáveis por 63% das mortes no mundo em 2008. Estima-se que a inatividade física seja um fator determinante para 6 a 10% das principais DCNT. A prática do exercício físico traz benefícios para o controle e prevenção da HAS e esta prática vem sendo indicada como tratamento não medicamentoso para o controle da HAS.Desse modo, objetivou-se identificar na literatura científica a imortãncia da atividade física para a prevenção da hipertensão arterial sistêmica**. MÉTODOS**:Foi realizada uma revisão integrativa da literatura. A questão norteadora foi: “Qual a importância da atividade física para a prevenção da hipertensão arterial sistêmica?”. Para responder questão norteadora, foi realizada uma pesquisa, em maio de 2020, nas bases de dados da Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA (PubMed). Os critérios de inclusão foram: (1) artigos publicados nos últimos 5 anos; (2) idiomas de publicação em português e inglês; (3) texto completo disponível; (4) estudos do tipo ensaio clínico e randomizado, envolvendo seres humanos. Os critérios de exclusão foram: artigos que não apresentaram os benefícios da atividade física para a prevenção da HAS. **DESENVOLVIMENTO :** Os estudos analisados demonstram que a atividade física é benéfica na melhoria da hipertensão arterial sistêmica. Uma taxa de 93% dos artigos revisados, demonstraram que a prática de atividade física reduz significativamente os níveis de PA tanto sistólica quanto diastólica.O incremento da atividade física na rotina de pacientes hipertensos auxilia na redução da pressão arterial. Todos os dados analisados foram em grande maioria extraídos por meio de estudos randomizados e ensaio clínico.É importante salientar que as pesquisas dos artigos, em sua maioria, apresentam uma população em comum, pacientes adultos e idosos hipertensos. **CONCLUSÃO :** Os dados analisados trouxeram dados positivos em relação a associação da atividade física tanto na prevenção da hipertensão arterial como na redução dos níveis pressóricos daqueles que já possuíam tal patologia. Dessa forma , torna-se necessário que profissionais de saúde incentivem a prática de exercícios físicos pela população com a finalidade de promover uma maior qualidade de vida a esses indivíduos além de prevenir comorbidades como a HAS.