**OS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA CONTROLE DA HIPERTENSÃO E DIABETES EM IDOSOS: UMA REVISÃO**

**Introdução**: Sabe-se que com o envelhecimento da população, as doenças crônicas não transmissíveis como Hipertensão e Diabetes estão ficando mais prevalentes, assim como as complicações associadas. É observado que na população idosa há menor adesão a medidas comportamentais como as atividades físicas. Em contrapartida, o tratamento farmacológico geralmente é realizado com múltiplas drogas, caracterizando polifarmácia. O envelhecimento favorece o mau controle glicêmico e pressórico, com isso é importante conciliar a terapia farmacológica à bons hábitos de vida, a fim de evitar medicação excessiva e complicações. **Objetivos:** Apontar os efeitos da prática de atividade física para hipertensão e diabetes em idosos. **Metodologia**: Foi executada por meio de revisão integrativa de literatura, com buscas na plataforma Google acadêmico utilizando os termos livres “Hipertensão arterial sistêmica; Diabetes; Doenças crônicas em idosos; Exercícios Físicos”. Selecionou-se seis artigos de textos completos, em inglês ou portugês, originais ou revisões publicados nos últimos cinco anos. **Resultados**: Um dos estudos indica que há redução significativa da glicemia e da pressão arterial diastólica em idosas após 13 semanas de aeróbios de média intensidade três vezes na semana. Outro programa de treinamento, com múltiplos exercícios idosos diabéticos, demonstrou efeito mais intenso na glicemia, que teve uma queda significativa ao longo dos meses de treinamento, estabilizando em torno de 100mg/ dL. Ademais, autores indicam que a prática de atividades mistas levam a melhor controle da hemoglobina glicada e glicemia em jejum. Com enfoque na pressão arterial (PA), os dados apontam que o maior efeito dos exercícios são nas medidas de repouso, significativamente mais baixas em idosos ativos, permitindo redução de doses das medicações. **Conclusão:** Tendo em vista os dados encontrados, é indiscutível o efeito essencial da atividade física nos idosos, os estudos apontam maiores efeitos quando são práticas de média a alta intensidade e atividades mistas (aeróbicos, dança, esportes, ginástica, alongamentos, etc.). Sendo assim, são importantes projetos que incluam os exercícios físicos em grupos para idosos nas unidades de saúde ou ao ar livre. Além disso, é importante integrar equipe multidisciplinar com educador físico no acompanhamento de idosos com doenças crônicas, a fim de alcançar um melhor controle, reduzindo a necessidade de altas doses de fármacos.

**Palavras-chave**: Diabetes Mellitus. Hipertensão Arterial Sistêmica. Exercício Físico. Polimedicação.