



OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Annelyse Ferreira Costa de Oliveira
Universidade do Oeste Paulista - Unoeste
annecosta2020@gmail.com

Abiana Santos da Cruz
abianasanros.as@gmail.com
UNICEUMA

Paulo André Rabelo Fernandes
andrerrabelo1015@gmail.com
Afya Bragança

Maria Rita Pimentel Valente Lima
mariaritapvl@gmail.com
Afya Palmas

Carolina Gasparin Pagnussat
carolinagasparin7@gmail.com
Centro Universitário São Lucas Porto Velho

Leonardo Marinho Monte Vieira
Leommvieira98@gmail.com
Afya Santa Inês

Gabriela Hildenbrandt Diniz
gabihdiniz2@gmail.com
Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas

Maria Júlia Oliveira Ataíde
majuataide410@gmail.com
Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi

Introdução: A hipertensão arterial é uma condição prevalente que afeta uma grande parcela da população mundial, sendo um importante fator de risco para doenças cardiovasculares. Vários estudos têm investigado estratégias de manejo para controlar essa condição, e uma das abordagens mais eficazes envolve a prática regular de atividades físicas. O exercício físico tem sido identificado como um fator crucial na redução dos níveis de pressão arterial, podendo, inclusive, substituir ou complementar tratamentos farmacológicos. Embora existam



diferentes tipos de exercícios, o foco recai principalmente sobre atividades aeróbicas, como caminhadas e corridas, que têm demonstrado benefícios significativos para indivíduos com hipertensão. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é analisar os efeitos do exercício aeróbico na redução da pressão arterial em indivíduos hipertensos, destacando as evidências sobre a eficácia dessa prática no controle da hipertensão e as possíveis melhorias associadas a outros fatores de risco cardiovascular. **Metodologia:** A presente revisão de literatura teve como objetivo analisar as terapias farmacológicas utilizadas no tratamento da hipertensão arterial em indivíduos idosos, com foco nas intervenções disponíveis entre 2020 e 2024. As buscas foram realizadas nas bases de dados LILACS, PUBMED, LATINDEX e SCIELO, utilizando os descritores "hipertensão arterial", "tratamento farmacológico" e "idosos". Foram incluídos artigos completos, gratuitos, publicados em inglês, espanhol ou português, que abordassem tratamentos farmacológicos para hipertensão arterial em idosos. A estratégia PICO foi: P – indivíduos idosos com hipertensão arterial, I – tratamentos farmacológicos para hipertensão arterial, C – indivíduos sem tratamento farmacológico, O – impacto na redução da pressão arterial e na melhoria da qualidade de vida. Foram selecionados estudos que investigaram a eficácia, segurança e efeitos a longo prazo dos medicamentos no manejo da hipertensão em idosos. Artigos que não abordavam diretamente as terapias farmacológicas ou que se concentravam em abordagens não farmacológicas foram excluídos. Ao final, 15 artigos foram selecionados para análise detalhada, destacando as evidências científicas sobre os medicamentos mais eficazes no controle da hipertensão arterial em idosos e discutindo as estratégias terapêuticas combinadas com outras intervenções, como mudanças no estilo de vida, para otimizar os resultados clínicos. **Resultados:** Estudos sobre a prática de exercício físico mostram que a atividade física tem um impacto positivo na redução da pressão arterial, especialmente em pessoas hipertensas. A caminhada, por exemplo, tem sido amplamente estudada e demonstrou resultados significativos, reduzindo tanto a pressão arterial sistólica quanto a diastólica em pessoas de diferentes faixas etárias e com diferentes condições de saúde. Além disso, a prática regular de exercício aeróbico em intensidade moderada, realizada com frequência semanal, tem mostrado ser eficaz na redução da pressão arterial em mulheres de meia-idade, assim como em idosos hipertensos. Embora nem todos os estudos apresentem resultados consistentes, com alguns não encontrando alterações significativas, a tendência geral é que o exercício físico, especialmente o aeróbico, promove uma melhora nos níveis de



pressão arterial. Além disso, o exercício físico pode ser uma estratégia importante para prevenir doenças associadas à hipertensão, como doenças cardiovasculares e aterosclerose, além de contribuir para a modificação de hábitos sedentários e melhorar a saúde geral dos indivíduos. Em suma, a prática regular de atividades físicas moderadas é uma importante ferramenta no manejo e controle da hipertensão, com benefícios adicionais para a saúde cardiovascular e a qualidade de vida. **Considerações finais:** A prática regular de exercício aeróbico mostra-se uma estratégia eficaz no controle da pressão arterial em pessoas com hipertensão, com estudos demonstrando redução significativa nos níveis de pressão sistólica e diastólica. A adoção de programas de exercícios de intensidade moderada, como caminhadas, pode ser uma alternativa viável e acessível para o manejo da hipertensão, com benefícios adicionais na prevenção de doenças cardiovasculares. Portanto, incorporar a atividade física no tratamento e na prevenção da hipertensão é uma abordagem recomendada para melhorar a saúde cardiovascular e o bem-estar geral.

Palavras-Chave: Hipertensão Arterial, Regulação, Exercício Físico

REFERÊNCIAS:

DA SILVA, Ivan do Nascimento; DE SOUZA DANTAS, Livia Carolina; DE SOUSA RODRIGUES, Célio Fernando. Efeito do exercício físico na prevenção de um dos fatores de risco de aterosclerose: os altos níveis de pressão arterial sistêmica. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 4, p. 16210-16221, 2023.

DA SILVA, Ivan do Nascimento et al. O efeito do exercício físico sobre a hipertensão arterial sistêmica em pacientes da estratégia de saúde da família: estudo randomizado.

NASCIMENTO, France Willian Ávila Do et al. Efeitos do exercício físico aeróbico na pressão arterial de pacientes com doença renal crônica em hemodiálise. In: **OPEN SCIENCE RESEARCH VI**. Editora Científica Digital, 2022. p. 551-560.