

O EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR COMO ABORDAGEM TERAPÊUTICA PARA HIPERTENSOS

Ana Carolina Martins de Oliveira¹
Estefane Rosseto de Sousa²
Ilana Silva do Nascimento³
Lúcia de Fátima Santos Gomes⁴
Vanessa de Souza dos Santos⁵
Gilberto Reis Agostinho Silva⁶

RESUMO

Durante a construção das sociedades, ocorreram diversas mudanças no estilo de vida da humanidade. Esses novos hábitos trouxeram consequências à saúde das pessoas, entre elas a hipertensão arterial (HA), definida como o aumento dos valores da pressão diastólica e sistólica, atingindo níveis iguais ou superiores a 140/90 mmHg em duas ou mais verificações. Entre as intervenções não farmacológicas, o exercício físico, quando bem planejado, orientado e realizado de forma regular, apresenta efeitos hipotensores significativos. Objetiva-se por meio do presente estudo demonstrar que, independentemente do tipo de exercício praticado, a assiduidade e o volume de treino são variáveis influentes na redução dos indicadores de hipertensão arterial. Trata-se de uma revisão de literatura, na qual foram analisados dez artigos científicos disponíveis na plataforma Google Acadêmico. Os resultados indicam que o exercício físico é terapêutico, promovendo redução da hipertensão arterial, especialmente quando se associa o treinamento aeróbico ao resistido. Tais práticas auxiliam na manutenção da força, da coordenação motora e da capacidade cardiorrespiratória, com benefícios evidentes para idosos. Dentro deste escopo, é possível verificar que a adoção de um programa de exercícios regulares é uma estratégia eficaz e acessível no manejo não farmacológico da HA, melhorando a qualidade de vida e contribuindo para a saúde. Importante ressaltar que os exercícios devem ser prescritos por um profissional competente e habilitado, no caso o profissional de Educação Física.

Palavras- chave: Hipertensão Arterial; Exercício Físico; Saúde; Prevenção.

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

2 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

3 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

4 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

5 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

6 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).