



MEDX 2025

III Congresso Internacional Médico Estudantil e
II Encontro de Ligas Acadêmicas de Medicina
I Mostra Científica IESC / PIEPE

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO FATOR PREVENTIVO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Bruna Eduarda Martins Cabral Rego Barros¹; Amanda Thereza Matias²; Rômulo Leal³

^{1,2}Afya Paraíba, João Pessoa - PB

³Médico especialista em cardiologia - CRM-PB

RESUMO

Introdução: A hipertensão arterial (HA) é a patologia mais comum do sistema cardiovascular, caracterizada como uma condição crônica multifatorial, com constante elevação dos níveis de pressão arterial (PA) >120 mmHg e/ou >80 mmHg. Segundo as diretrizes da associação americana de cardiologia, para o público na faixa de Pré-hipertensão, o tratamento para a doença pode ser realizado com mudanças nos hábitos de vida, como alimentação e exercícios físicos. **Objetivo:** Descrever os efeitos benéficos do exercício físico na prevenção e tratamento da HA. **Métodos:** O presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica realizada na plataforma PubMed, com os descritores: Hypertension, Physical activity e Treatment, com o operador booleano “AND”. Foram selecionados 6 artigos, entre 2019-2024, de acordo com sua correlação com o tema. **Resultados e Discussão:** As estatísticas reportam redução significativa na PA pela prática de exercícios físicos, especificamente nos pacientes pré-hipertensos. Ademais, os estudos também relatam melhora no controle da PA em hipertensos. O exercício físico leva a uma disfunção transitória dos órgãos, com produção de radicais livres e adaptação do corpo a um melhor desempenho funcional. Há hipotensão pós exercício em indivíduos hipertensos e pré-hipertensos de forma mais ampla, e em menor magnitude em indivíduos normotensos. Em hipertensos, essa queda de PA tem grande significância clínica pois pode atuar como hipotensor não farmacológico. Os regimes de exercício aeróbico e de força demonstram eficácia na redução da PA em pacientes pré hipertensos e hipertensos, reduzindo de 5 a 15 mmHg na PA sistólica. Os exercícios físicos apresentam mecanismos protetores pleiotrópicos - redução do peso corporal, adiposidade visceral e melhora na função endotelial, todos marcadores importantes para o risco cardiovascular. **Considerações Finais:** Assim, percebe-se os benefícios da prática de exercícios físicos para a melhora cardiovascular, tornando-a um importante aliado no controle da hipertensão arterial e na diminuição do risco cardiovascular.

Palavras-chave: Hipertensão arterial. Exercícios físicos. Tratamento. Benefícios.