

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA NÃO FARMACOLÓGICA NA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Thalles Otavio Assef (thallesassef14@icloud.com)

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma das doenças crônicas não transmissíveis mais prevalentes no mundo, sendo importante fator de risco para morbimortalidade cardiovascular. Nesse cenário, intervenções não farmacológicas, especialmente o exercício físico, têm sido amplamente estudadas como estratégias terapêuticas complementares. O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas sobre os efeitos do exercício físico regular no controle da pressão arterial em indivíduos hipertensos. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, estruturada segundo a estratégia PICO. A busca foi realizada na base de dados PubMed, utilizando descritores MeSH relacionados à hipertensão arterial e exercício físico, combinados por operadores booleanos. A estratégia de busca utilizada foi a seguinte: ("Hypertension"[MeSH Terms] OR "High Blood Pressure"[Title/Abstract]) AND ("Exercise"[MeSH Terms] OR "Physical Activity"[Title/Abstract]). Foram incluídos ensaios clínicos randomizados e revisões sistemáticas publicados entre 2016 e 2025, nos idiomas inglês, português e espanhol, com texto completo disponível. Estudos observacionais, revisões narrativas e publicações sem rigor metodológico foram excluídos. A seleção seguiu as etapas recomendadas pelas diretrizes PRISMA, incluindo

identificação, triagem, elegibilidade e inclusão. Inicialmente, foram identificados 9.477 estudos, dos quais, após remoção de duplicatas e aplicação dos critérios de seleção, 11 artigos compuseram a amostra final. A análise dos dados foi realizada de forma descritiva, considerando características da população, tipo de intervenção, protocolos utilizados e principais desfechos clínicos. Os resultados evidenciaram que diferentes modalidades de exercício físico, incluindo treinamento aeróbico, resistido, combinado e protocolos intervalados de alta intensidade, promovem redução significativa da pressão arterial sistólica e diastólica em indivíduos com pré-hipertensão e hipertensão estabelecida. Além disso, os estudos demonstraram benefícios adicionais relevantes, como melhora da função endotelial, redução da rigidez arterial, aumento da aptidão cardiorrespiratória e melhora da qualidade de vida. Intervenções acessíveis, como programas de caminhada e atividade física no tempo livre, também mostraram impacto positivo no controle pressórico. Observou-se ainda que diferentes intensidades e formatos de exercício podem gerar respostas fisiológicas distintas, contribuindo para adaptações cardiovasculares importantes. Apesar da heterogeneidade dos protocolos e das populações analisadas, os achados apresentaram consistência quanto à eficácia do exercício físico como estratégia terapêutica no manejo da HAS. Conclui-se que o exercício físico regular representa uma intervenção eficaz, segura e de baixo custo no controle da hipertensão arterial sistêmica, devendo ser incentivado como parte do tratamento integral.

Palavras-chave: hipertensão arterial; exercício físico; atividade física; terapia não farmacológica; doenças crônicas não transmissíveis.