



EXERCÍCIO FÍSICO AUXILIANDO NO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Nathália Santa Cruz Pinheiro Costa¹, Norma Condinho Filgueiras², Andresa de Cássia Martini Mendes²

¹Discente – UNIFIMES (e-mail: nathalia.pc@academico.unifimes.edu.br)

²Docente – UNIFIMES

Modalidade do trabalho: () Extensão (X) Pesquisa

A hipertensão arterial (HA) é uma síndrome de origem multifatorial, sendo um dos maiores problemas na área de saúde pública e tem sido reconhecida como grave fator de risco para as doenças cardiovasculares. Atualmente é definida de acordo com valores pressóricos, nas quais níveis iguais ou superiores a 140/90 mmHg, identificados em duas ou mais verificações da pressão arterial, diagnosticam a doença (1). Frequentemente associa-se a HA a distúrbios metabólicos, alterações funcionais e/ou estruturais de órgãos-alvo, sendo agravada pela presença de fatores de risco (FR), como dislipidemia, obesidade abdominal, intolerância à glicose e diabetes melito(DM) (2). Esse trabalho tem como objetivo esclarecer sobre a terapêutica da HA auxiliada ao exercício físico e as mudanças no estilo de vida mostrando os benefícios que a pratica de exercícios físicos podem acarretar a população. Para sua realização foram utilizadas bases de dados científicos do google acadêmico e utilizados descritores como hipertensão arterial, exercício físico auxiliando na pressão sanguínea. A HA é uma das doenças que mais matam no mundo, caracterizando-se como importante doença na área da saúde pública. O tratamento da HA consiste basicamente na terapia medicamentosa e tratamento não-farmacológico anti-hipertensivo, também chamado de não medicamentoso ou mudança no estilo de vida. Para entender a correlação entre os exercícios físicos e a HA estudos prévios, afirmaram que pessoas sedentárias apresentam maior probabilidade de desenvolver hipertensão quando comparadas a pessoas fisicamente ativas. Das diversas intervenções não medicamentosas, o exercício físico está associado a múltiplos benefícios. Bem planejado e orientado de forma correta, quanto a sua duração e intensidade, pode ter um efeito hipotensor importante. Uma única sessão de exercício físico prolongado de baixa ou moderada intensidade provoca queda prolongada na pressão arterial (3). Tem sido amplamente demonstrado que o treinamento físico aeróbio provoca importantes alterações autonômicas e hemodinâmicas que vão influenciar o sistema cardiovascular (4). O exercício físico realizado de forma adequada contribui para a prevenção e tratamento da HA, apresentando implicações clínicas importantes, pois a realização regular auxilia no controle dos níveis pressóricos, possibilitando em alguns casos redução de dose medicamentosa ou até mesmo a interrupção do medicamento. Isso possibilita a redução do custo do tratamento para as Instituições de saúde (5). De acordo com as análises, conclui-se que é necessário, pesquisas criteriosas sobre essa temática, para que haja um bom embasamento científico no tratamento da HA associando terapia medicamentosa e o exercício físico. Novos estudos abordando a área da genética dos pacientes podem futuramente auxiliar no conhecimento da melhor abordagem terapêutica, assim como



da efetividade do treinamento físico no paciente hipertenso, levando a resultados promissores diante dessa síndrome tão importante para a saúde.

Palavras-chave: Práticas Saudáveis, Adesão ao Tratamento Farmacológico , Hipertensão Arterial, Estilos de Vida Sedentários .

Referências:

- (1) OLIVEIRA, A. **Tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial**. Revista Bioquímica da Hipertensão. São Paulo – SP, 2011. Disponível em: Acesso em 26/12/2011.
- (2) MALACHIAS, M. V.B; SOUZA, W. K. S. B. PLAVNIK, F. L; et al. **Revista Brasileira de hipertensão**. 7 edição diretriz Brasileira de hipertensão arterial. V.24, n1, 20017
- (3) GALLO, J, R.; CASTRO, R, B, P. **Exercício Físico e Hipertensão**. São Paulo: Editora Sarvier, 1997.
- (4) FORJAZ, C, L, M **Brasileira. Exercício resistido para o paciente hipertenso: indicação ou contra-indicação**. Revista Brasileira de Hipertensão. v. 10, n. 2, Abril/Junho, 2003.
- (5) RONDON, M.; BRUM, P. **Exercício físico como tratamento não-farmacológico da hipertensão arterial**. Revista Brasileira de hipertensão. 10 edição, p.134-139, 2003.