

OS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO

AVILA, Daiane Ianoski Vieira¹

RODRIGUES, Maria Eduarda¹

PILATTI, Fernanda²

¹Acadêmicas de Biomedicina da Unidade central de Educação FAI Faculdades -UCEFF/ CHAPECÓ, SC, Brasil

² Docente do curso de Biomedicina da unidade central de Educação FAI Faculdades- UCEFF /CHAPECÓ, SC, Brasil

Email: daianeavila88@gmail.com

INTRODUÇÃO: O Segundo Consenso Brasileiro sobre Hipertensão Arterial indica que cerca de 14 milhões de brasileiros são hipertensos, dos quais 15% estão em idade economicamente ativa, aumentando custos por invalidez e ausências no trabalho. Nos EUA, mais de 50 milhões de pessoas são afetadas. A hipertensão é o terceiro maior fator de risco cardiovascular, sendo recomendado o exercício físico regular como parte essencial da prevenção e controle, mesmo para pacientes que já usam medicamentos. A prática de exercícios aeróbicos é destacada como fundamental na reabilitação cardiovascular e no controle da pressão arterial em adultos hipertensos. ¹

OBJETIVO: Compreender a importância do exercício físico no controle da pressão arterial. **METODOLOGIA:** O presente trabalho foi realizado através de um estudo descritivo do tipo de revisão de literatura. Para as pesquisas foram utilizados os principais bancos de periódicos disponíveis online, Scielo, PubMed e o Portal Regional da BVS. Foram selecionados artigos da língua inglesa e portuguesa. Como estratégia de busca, foram utilizadas as seguintes palavras-chave: hipertensão arterial; exercício físico; reabilitação cardiovascular; fatores de risco. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Estudos têm demonstrado que o sedentarismo está associado com maior incidência de

doença coronária. Os mecanismos pelos quais os exercícios físicos influem sobre a doença coronária não estão totalmente elucidados. Sabe-se que a ação benéfica da atividade física pode depender da melhora da capacidade cardiorrespiratória e da atuação sobre vários fatores de risco importantes para desencadeamento da aterosclerose coronária. Tem sido demonstrado que a intensidade de exercício capaz de melhorar o perfil metabólico é menor do que a necessária para levar o incremento importante da capacidade cardiorrespiratória.² Os ajustes do sistema cardiovascular ao exercício envolvem mecanismos multifatoriais que ajudam a manter o corpo adaptado a diferentes demandas metabólicas. Estes ajustes incluem respostas imediatas ao exercício, como aumento da frequência cardíaca e ventilação pulmonar, e efeitos tardios, como a redução da pressão arterial e aumento da sensibilidade à insulina nas 24 a 72 horas após o exercício. Já os efeitos crônicos, resultado da prática regular, envolvem adaptações como a bradicardia de repouso, hipertrofia ventricular esquerda e aumento do VO₂ máximo. O exercício regular provoca ainda adaptações autonômicas e hemodinâmicas que aumentam o débito cardíaco, redistribuem o fluxo sanguíneo e elevam a perfusão para os músculos em atividade, com o objetivo de manter a homeostase celular durante o esforço.¹ **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o exercício físico, popularizado pela sua relação com a redução de doenças coronarianas, ajuda a controlar a pressão arterial (PA) em hipertensos de forma similar aos medicamentos, mas sem os efeitos colaterais. Atividades de baixa a moderada intensidade são eficazes para reduzir a PA, especialmente em hipertensos leves, idosos e mulheres. Além de complementar o tratamento farmacológico, o exercício pode diminuir a necessidade de aumentar doses de medicamentos. Mais estudos são necessários para entender exatamente como o exercício reduz a pressão arterial e melhora a saúde cardiovascular. ³

Referências:

1. MONTEIRO, Maria de Fátima; SOBRAL FILHO, Dário C.. Exercício físico e o controle da pressão arterial. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, [S.L.], v. 10, n. 6, p. 513-516, dez.
2. Faludi AA. Atuação do exercício físico sobre os fatores de risco para doenças cardiovasculares. Rev Soc Cardiol Est São Paulo _ Exercício e coração. São Paulo: Socesp 1996;6:1-5.
3. ILVEIRA JÚNIOR, Paulo Cesar Soter da; MARTINS, Renata Cristina de Almeida; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Os efeitos da atividade física na prevenção da hipertensão. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, [S.L.], v. 5.